ЧТО ТАКОЕ РУССКИЙ СЕКС

СТР. 126

АПРЕЛЬ 2012

Men's Health

ТРУД КРУТ

КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ РАБОТАТЬ

ЧУГУН ТЕБЕ В РУКИ

4 УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ В 14 РАЗ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Дэвид Бекхэм
Футболист

ВСЕ УМРУТ, А ТЫ НАЕШЬСЯ

ПРИПАСЫ НА СЛУЧАЙ КОНЦА СВЕТА

GUIDE TO STYLE

ХОТЬ В ГАРДЕРОБ КЛАДИ

Смотри оборот

О, МОЙ ГОД!

ВСЕ О СЛУЖБЕ В АРМИИ

СКАЖИ-КА, ГЕН

ПРЕДСКАЗЫВАЕМ БУДУЩЕЕ ПО ДНК

MHealth.ru

12004

4 606895 000062

АПРЕЛЬ | 2012

82
Что ты будешь есть в аду

На обложке

104 ДЭВИД БЕКХЭМ
Чтоб ты так жил

94 ТРУД КРУТ
Научись не перегорать на работе

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
112 КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ В 14 РАЗ
Тестируем рецепты успеха на редакторах МН

82 ВСЕ УМРУТ, А ТЫ НАЕШЬСЯ
Список продуктов, которые, возможно, спасут тебе жизнь

98 О, МОЙ ГОД!
Есть ли жизнь после призыва?

134 СКАЖИ-КА, ГЕН
Правда ли ДНК-тест расскажет, от чего ты умрешь?

ФИТНЕС
176 ЧУГУН ТЕБЕ В РУКИ
Забытая инструкция от гири

126 ЧТО ТАКОЕ РУССКИЙ СЕКС
Мы искали ответ в 33 книгах

46
УРА, МЫ ЛОМИМ, ГНУТСЯ ШВЕДКИ

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

www.mhealth.ru МН

154
ЭТО ПРОВАЛ ЧИСТОЙ ВОДЫ!

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
78 ТИР НА ВЕСЬ МИР
Снайпер Леонид Екимов

ОТНОШЕНИЯ
84 В ИДЕАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ
Комплексная проверка личной жизни

ПРОФИЛАКТИКА
88 ЧИХАТЬ ТЫ ХОТЕЛ?
Это текст лечит аллергию

ФОРМА
92 ВСЕ ЕЩЕ МОЛОТ
Австралийский громовержец Крис Хемсворт

Случаи настройки 112

Элементарно
Склад бесценной информации

48 СКОЛЬКО, КАК, ГДЕ И С КЕМ
Кто чаще всех ломает себе член?

52 СМАЗАННЫЕ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ
Три вкусных соуса, чтобы все в них макать

50 БОЛЬШАЯ НАТЯЖКА
Урок хождения по канату

62 ПРИОБРЕТЕННАЯ ГИБКОСТЬ
Как стать еще более ценным работником

60 А ЛИФТ ВСЕ ПАДАЛ
Правила выживания в падающем лифте

И еще 12 энергичных заметок

Гости из будущего 134

В номере

РАЦИОН
120 ТРУБАЧ ЗОВЕТ
Пир из морепродуктов

ЖИЗНЬ
140 ИНСТРУКЦИЯ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ ДЛЯ РАЗУМНОГО ЧЕЛОВЕКА

ЗНАНИЕ
146 СЕГОДНЯ МЫ КАЙФУЕМ
Эффект, как от наркотиков, но с пользой для здоровья

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
154 ЗЕМЛЯ ТРЕСНУЛА
Ныряем в разлом между континентами

160 ВЬЕТНАМСКАЯ ВОЛНА
Кайт-лагерь МН в Муй Не

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

166 А ТЫ КРЕПЧАЕШЬ
9–12 недели годовой фитнес-программы для хардгейнера

174 ХУДЕЕМ ВОВРЕМЯ
Сгоняем жир по часам

98
365 ДНЕЙ ДО ПРИКАЗА

Железо

РАЗБОРКА

178 КАКОЙ ТЕЛЕФОН ТЕБЕ КУПИТЬ?
Наш тест даст ответ

180 ВОТ ПРИЦЕПИЛИСЬ!
Все, что можно подключить к смартфону

184 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

186 В ГРЯЗЬ ГЛАМУРОМ
Land Rover Evoque

187 ДЛЯ “М” И “Ж”
MINI Cooper S Coupe

На обложке:
Дэвид Бекхэм
Фотограф:
Doug Inglish

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
38, 40, 42 БЮЛЛЕТЕНЬ
70, 102 И 152 ИМПУЛЬС
74 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
164 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
188 НОВОСТИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта Алексей Цыганов
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Сергей Артемьев, Михаил Вырцев, Рамон Гонсалес, Евгений Дворецкий, Кирилл Лагутко, Надежда Лукинова, Игорь Павлов, Ольга Попова, Дарья Рычкова, Сергей Федоров, Александр Чернышев, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Анна Акимова, Иван Саулин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Апрель 2012 (№162)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 13.03.2012
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В СПЕЦСЕКЦИИ GUIDE TO STYLE В КОНЦЕ НОМЕРА ТЫ УВИДИШЬ, ЧТО КРОМЕ ПОТЕРТЫХ ДЖИНСОВ, ДВУХ СЕРЫХ КОФТ И РАСТЯНУТОЙ МАЙКИ ДЛЯ МУЖЧИН ПРИДУМАЛИ ЕЩЕ ОЧЕНЬ МНОГО ДРУГОЙ ОДЕЖДЫ. УЗНАЙ, ЧТО НИКОГДА БЫ НЕ СТАЛИ НОСИТЬ ЛЮДИ, ПОМОГАВШИЕ НАМ ДЕЛАТЬ ЭТОТ НОМЕР.

1

ФЕДОР КАТАСОНОВ

ВРАЧ ИЗМАЙЛОВСКОЙ ДЕТСКОЙ БОЛЬНИЦЫ

У меня еще в детстве не сложились отношения с колготками. Натягивать их было для меня сплошным мучением. Ну а ходить в них потом весь день было просто невыносимо. Сейчас я, конечно, из колготок уже вырос, но мне очень сложно понять, как можно носить подштанники! Какой бы холодной ни была погода, в жизни не нацеплю это подобие колготок под джинсы. Лучше буду мерзнуть.

2

МИХАИЛ МАТУРА

ГЕРОЙ РУБРИКИ “Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ”

Ни при каких обстоятельствах я бы не надел костюм аквалангиста, собираясь прыгать с парашютом. Во-первых, это просто неудобно. Во-вторых, крайне небезопасно. В-третьих, приземляться на ласты — неудобно и небезопасно одновременно. Для каждого случая должен быть определенный наряд — стараюсь следовать этому правилу, чтобы не выглядеть нелепо.

3

АЛЕКСЕЙ ГОРЕВОЙ

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА “СИРЕНА”

Не выношу и не ношу строгие костюмы, плащи, туфли и особенно галстуки. Я воспитывался на другой моде и привык к другой одежде, к иной культуре. Мой вкус формировался в конце 80-х годов, во времена спекулянтов и фарцовщиков, которые завозили в страну невиданные до этого джинсы и кроссовки. И вот я уже 25 лет хожу в Levi's и New Balance. А костюмы — для коммерсантов, банкиров, госслужащих. В общем, не для меня.

4

МАКСИМ БУРМИЦКИЙ

ЮРИСТ

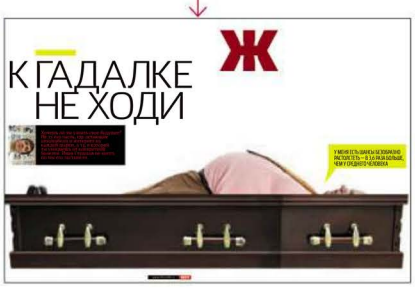
Никогда не буду носить широченные штаны, под которые можно хоть памперсы надеть (наш герой имел в виду т. н. штаны-галифе. — Прим. **МН**). Памперсы, конечно, штуки практичные, но я ими не пользуюсь, поэтому от брюк такого фасона вынужден отказаться.

5

АЛЕКСАНДР ПУШКОВ

НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК МОЛЕКУЛЯРНОЙ ЛАБОРАТОРИИ НИИ ГЕНЕТИКИ

Для меня неприемлемы шейные платки. Не представляю, как утром наматываю на шею кусок яркой ткани и иду в таком виде на работу. Возможно, этот аксессуар мог бы подчеркнуть мою индивидуальность, но отнюдь не мужественность. Пусть платки носят люди импозантные и богемные, я же смогу обойтись и галстуком. И то если в этом будет острая необходимость.



NISSAN JUKE. ЗАПРАВЛЕН ЭКСТРИМОМ.

Зачем делать автомобиль, если он не вызывает никаких эмоций? Драйв и динамика экстремальных видов спорта вдохновили наших дизайнеров и инженеров на создание Nissan Juke. При вождении Вы почувствуете, сколько энергии было в него вложено. Nissan Juke создан для мощных впечатлений, которые превратят каждую поездку по городу в экстремально захватывающее путешествие.

Nissan. Innovation That Excites.*

NISSAN

SHIFT_

NISSAN
JUKE

- Концепт кроссовера
- Двигатель 1,6 DIG-T 190 л. с. с NDCS[1]
- ALL MODE 4x4-i с Torque Vectoring System[2] **

www.nissan.ru

NISSAN FINANCE[3]
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[4]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

*Инновации, которые восхищают. **Перечисленные опции входят не во все комплектации. [1]Nissan Dynamic Control System – система динамического изменения настроек автомобиля. [2]Система адресного распределения крутящего момента. [3]Услуги кредитования по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк. Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» и ЗАСО «ЭРГО Русь». [4]Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

На правах рекламы

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Норильск, весна 1996-го, 1,5 км под землей. Вишнепольский — слева

ВСЕ — САМ

Я БЫЛ ПРОПИСАН В 6 НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ России. В этом списке есть и городишко с нежным именем "Долина древних могил" (в переводе с адыгейского), и сверкающие "Ворота Кавказа"; порт пяти морей и центральное поселение укрепрайона №107, через речку от Китайской Народной Республики.

Я в своей жизни за деньги: сколачивал почтовые ящики, вязал электросхемные жгуты, пропалывал дубы, торговал белыми тапочками на пляже Новороссийска, возил майонез на "стотридцатом" ЗИЛе за 800 км от завода-производителя, вел радиопередачи, служил дворником в больнице (уволился, когда выпал первый снег), отвечал на вопросы девушек в женский журнал. Писал заметки.

У меня было 22 женщины (долго пыхтел над подсчетами; зафиксирован даже пункт "Телка-1 из Пропаганды" (страшная)".

Я побывал в 27 странах мира, что, в принципе, немного. Зато я стабилен в своих маршрутах (9 поездок в Амстердам — знатоки оценят).

У меня трое детей. Еще есть попугай, и он грызет мебель, скотина.

Я ломал себе предплечье, плечо, челюсть, два пальца на ногах, ребро. Мне делали операцию на глаза. А однажды я почти полностью откусил себе язык, но он удивительно быстро прирос обратно.

В общем, у меня все было.

Это я не к тому, чтобы похвастать. А чтобы сообщить, что у нас в Men's Health правило: ты можешь дать совет или вынести суждение по определенной теме, только если сам пожил в ней и попробовал на вкус. Так что обращайтесь — в чем-чем, а в майонезе я разбираюсь.

Для этого номера персонал Men's Health поучаствовал в 17 экспериментах: кто-то работал стоя, кто-то пробовал 3 новые позы в сексе каждую неделю, кто-то сдавал генетические анализы, **а кто-то погружался с аквалангом в тектоническую трещину между Европой и Америкой.** Все выжили и готовы поделиться с тобой новыми знаниями. Приятного прочтения.

Кирилл Вишнепольский

ПЯТЬ УПОМИНАНИЙ О ЗОМБИ В ЭТОМ НОМЕРЕ

"По утрам я был похож на зомби, а вечером меня шатало от усталости, и при этом ночью я по-прежнему ворочался без сна в кровати и даже пару раз украдкой выпил снотворное". **Стр. 112**

"Очень скоро шеф вызовет тебя в кабинет и скажет: "Спасибо. До свидания". Читай наш план по воскрешению наемного зомби". **Стр. 94**

"Каждый раз, когда ты направляешь виртуальный пистолет в лицо киберзомби, ты нажимаешь кнопку "вкл" на своем центре наслаждения". **Стр. 146**

"У вас меньше секса, чем у героев сериала "Дом престарелых зомби"? У всех бывают временные затишья, но если сексуальная жизнь фактически заглохла, нужно ее подтолкнуть". **Стр. 84**

"Если ты ожидаешь массовых нападений зомби, запасись быстрорастворимой кашей из смеси злаков — ее приготовление не слишком будет отвлекать тебя от кровавого месива, а белков и углеводов в такой каше столько же, сколько в обычной". **Стр. 82**

РЕКЛАМА

НОВЫЙ CHEVROLET CRUZE ХЕТЧБЭК

ОБЪЕКТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ

Вместительное багажное отделение, 413 литров

Кожаная отделка сидений

Стильный интерьер

www.chevrolet.ru I горячая линия: 8 800 200 00 76

CHEVROLET
CRUZE

ГАЗОВЫЙ КОНФЛИКТ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Здравствуйте! Недавно решил порадовать супругу романтическим ужином и запечь свиную рульку. В магазине вместе с необходимыми продуктами я приобрел и номер МН. Я накрыл на стол, жена по такому случаю нарядилась.

И вдруг ломается духовка. Главное блюдо нужно было готовить еще минут сорок. Все это время мне нужно было держать кнопку на печи, чтобы подавался газ. Через пять минут меня уже трясло от злости, хотелось все бросить и что-нибудь разбить. Пока я жал на кнопку, прочитал статью "Лекарство от Ирака" о человеке, который побывал в плену и выбрался оттуда невредимым. Мне стало очень стыдно за свою слабохарактерность в простых бытовых ситуациях. И я спокойно продержал кнопку столько, сколько было нужно!

ГЕОРГИЙ, ОРЕНБУРГ

МН: Георгий, не мы придумали, что и в обычной жизни есть место подвигу, — а ты это в очередной раз доказал. Получи от нас в награду бритву и гель для бритья от Gillette Fusion ProGlide.

Автор письма месяца в мае получит шорты из новой коллекции Vilebrequin

РАССТЕГНИТЕ РЕМНИ

В конце декабря купил январский номер журнала и наткнулся на заметку о том, как склеить стюардессу. Прочитал и довольно быстро забыл, о чем там было. После Нового года я в клубе познакомился с девушкой, которая работает бортпроводницей. И тут же стал вспоминать, о чем же вы писали в журнале. К счастью, я был не сильно пьян, и мне удалось восстановить все в памяти. Теперь мы с этой девушкой встречаемся. Спасибо вам за столь полезную для меня статью.

АРТЕМ

МАРШ ПОД КРОВАТЬ

Прочитал в февральском номере статью “Неприятно познакомиться”, и после этого очень долго смеялся, потому что еще за две недели до этого я оказался в такой ситуации. Но я успешно решил эту проблему, использовав старый проверенный способ: я просто спрятался под кровать, только вот находиться мне там пришлось почти восемь часов, пока муж не пошел выгуливать собаку. Я страшно проголодался и хотел в туалет. Но главное, что все закончилось благополучно, и девушка призналась, что гордится мной.

ШЕВЦОВ АРТЕМ, МОСКВА

ТАТЬЯНА, ГОЛАЯ ТАТЬЯНА

В февральском номере меня заинтересовала статья “Ню ее” про эротическую фотосессию со своей девушкой. Следуя вашим советам, я приступил к реализации идеи. Для начала сверился со списком необходимых ингредиентов: девушка по имени Татьяна, фотоаппарат, близлежащая роща в качестве фона (я подумал, что рядом с белоснежными деревьями грудь моей девушки будет выглядеть особенно привлекательно). И вот день “икс” наступил. Я начал с комплиментов, отметив, как прекрасно тело модели гармонирует с окружающим пейзажем, и дальше все пошло как по маслу. Татьяна меняла позиции с азартом и, кажется, лучше меня представляла, что из этого выйдет. В итоге я нащелкал около 150 фотографий. К сожалению, по этическим соображениям предоставить результаты нашего труда не могу, но, поверьте на слово, нам есть чем похвастаться.

АНАТОЛИЙ ШМАЛЬКО

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

МОЙ ДРУГ ИВАН НИКОЛАЕВИЧ обладает удивительной особенностью — умеет разговаривать во сне сложными фразами. Его жена Таисия Степановна в первый месяц совместной жизни чуть было с ума не сошла, когда Иван Николаевич прямо посреди вязкой летней тишины, наполнявшей комнату, произнес:

– Значит, так. Они входят — мы выходим, Тася.

– Кто? — мгновенно проснулась жена.

– Окуни! — ответил ей Иван Николаевич.

– Какие окуни? Ты чего? — забеспокоилась Тася.

– Краевого совета народных депутатов, — объяснил ей Иван Николаевич, и тут она поняла, что муж безмятежно спит.

На утро Иван Николаевич может в подробностях рассказать, какие ему снились окуни, при чем тут народные депутаты и прочие зверушки. Яркие, насыщенные картины снятся моему другу. В них события прошедшего дня переплетаются со страницами из прочитанных в детстве книг, армейскими буднями и пионерскими зорьками. И все связано, все логично.

Я Николаичу очень завидую. Природа лишила меня такой приятной способности. Снов я обычно никаких не вижу, просыпаюсь с пустой головой, во сне молчу, и рассказать наутро мне совершенно нечего. Так может продолжаться несколько месяцев, может даже пройти год, прежде чем мое подсознание выдаст сновидение.

И что оно конкретно выдаст — это еще та интрига. Однажды мне приснилось, что я лезу по лестнице через огромный забор. Я лез очень долго, переступал со ступеньки на ступеньку, лез, лез... Где-то часов до трех утра. Наконец я перемахнул забор и до шести спускался, ступенька за ступенькой вниз. Проснулся уставшим. Я бы в таком увлекательном сне обязательно заснул со скуки, но спать во сне, к сожалению, нельзя.

И снова я ждал полгода, прежде чем приснилось мне, будто я помогаю сочинять песни Борису Борисовичу Гребенщикову. Борис Борисович очень страдал от того, что ему не пишется. Ну не пишется и не пишется, утешал я Бориса Борисовича. Как мог. У меня как отчет ежемесячный, так тоже совершенно не пишется, никакого вдохновения, одно расстройство. "Так то отчет, — нервничал Борис Борисович, — отчетом-то мне хоть голову не морочь, а то прокляну". Я испугался, что и правда проклянет, и сбежал в туалет, а когда вернулся, то нашел Бориса Борисовича напевавшим песенку про отчет.

– Отчетом своих дней не накормишь детей, — довольно пел Борис Борисович, — отчетом своих лет не накормишь диких соба-ак, у-у, отче-е-етом своих мыслей не накормишь...

– Птиц! — догадался я.

– Почему птиц? — рассердился Борис Борисович. — Что за птиц? Где ты взял этих дурацких птиц?!

– Не знаю, — начал я оправдываться, — где вы там берете диких собак и огнегривых львов несуразных... Почему бы там птицам не быть, скажем, морекрылым...

– Ой, дурак, — сказал мне Борис Борисович не без восхищения.

И снова я год провел без снов, как вдруг нагрянула ночь, и я оказался в поддельной группе "Битлз" из восьми человек. Невыносимо тяжело это — петь в группе "Битлз" и бояться, что вот-вот точно разоблачат и надают по морде.

И снова несколько месяцев тишины, а потом неожиданно снится: пустая комната, стул и я. И все, ничего не происходит. Сижу я на стуле в пустой комнате — и все. Очень лаконичный сон.

Я долго размышлял, отчего все так. Вот Ивану Николаевичу снятся хорошие сны, с изюминкой. А мне только чушь несусветная. От всех этих переживаний вчера случился прорыв. Вдруг вне очереди явился во сне начальник Георгий Валентинович и сказал:

– Женя, ты хороший работник, поспи еще часок.

И я ответственно, можно сказать, легитимно проспал на работу.

Вот такие сны мне нравятся. Совсем другое дело.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ГЛАВА ЦЕНТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ "ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ МИР", К. П. Н. ИРИНА ЗИНГЕРМАН:
Сны видит каждый здоровый человек, просто не все их запоминают. А примерно 5% взрослых людей (чаще, кстати, мужчины) время от времени во сне разговаривают. Причина — высокое внутреннее напряжение и эмоциональная активность, вызванная, например, событиями предыдущего дня. Но то, что человек говорит, обычно не имеет никакого значения, поэтому не стоит пытаться выпытать у него какие-то тайны. Больше о сноговорении (сомнилоквии) почти ничего не известно — разве еще, что она признана вариантом нормы и нередко передается по наследству. Но если ночные монологи у спящего повторяются часто и сопровождаются, например, скрежетом зубов, брыканиями, а наутро он чувствует себя невыспавшимся, это может говорить о наличии психических проблем. Стоит обратиться к неврологу или психотерапевту.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДАША РЫЧКОВА/BANG! BANG!

А ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ В БОЛЬНИЦЕ ПЕРЕЛЬЮТ БОЛЬШЕ КРОВИ, ЧЕМ В НЕГО ПОМЕЩАЕТСЯ? МОЯ ЗНАКОМАЯ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ТАК БЫВАЕТ СПЛОШЬ И РЯДОМ, И ОТ ЭТОГО У ЧЕЛОВЕКА СЛУЧАЕТСЯ ИНСУЛЬТ ЧЕРЕЗ ПАРУ ДНЕЙ ПОСЛЕ ПЕРЕЛИВАНИЯ.

ИГНАТТ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Есть риск, что у человека развовьется гиперволемия, то есть патологическое увеличение объема циркулирующей крови. У пациента уже в конце процедуры переливания повышается артериальное давление, может возникнуть сильная головная боль, одышка, затруднение дыхания и другие признаки отека легких (потому что “лишняя жидкость” просачивается сквозь стенки сосудов, оказываясь в тканях). Возможны и другие последствия этой перегрузки — например, нефротический синдром (поражение почек, которые не справляются с таким объемом жидкости) и тот же инсульт. Статистики по количеству случаев избыточного переливания нет, но по опыту могу сказать, что происходит это крайне редко (как правило, во время экстренных переливаний). Для выведения из организма пациента лишней жидкости назначается курс мочегонных препаратов, а в некоторых случаях — противотромбозные средства.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Мой мир. Мой Volkswagen

Нет двух одинаковых людей, но любой из них
может быть водителем Volkswagen.

Открой мир своих интересов
на www.volkswagen.ru

Das Auto.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

Реклама

Расскажите, а что будет, если отсканировать зеркало? Слышал, что от этого может сломаться сканер.

Роман, Воронеж

Дмитрий Мамонтов, научный редактор журнала "Популярная механика": Не переживай, с твоим сканером ничего не случится. Если ты когда-нибудь фотографировал со вспышкой страницу из глянцевого журнала, то знаешь, насколько ужасен прямой блик — отражение света вспышки от блестящего листа, которое засвечивает текст и иллюстрации. Чтобы избежать таких проблем при сканировании, источник света (лампа) и считывающая линейка светочувствительных элементов в сканере размещаются так, чтобы на линейку попадал только рассеянный бумагой свет. Лампа светит на бумагу под некоторым углом, и отраженный глянцевой или матовой поверхностью прямой свет проходит мимо считывающей линейки. В отличие от бумаги зеркало полностью отражает падающий на него свет, не оставляя ничего на долю рассеянного. Поэтому для сканера чистое зеркало выглядит черным. Если же на зеркале есть, например, отпечатки твоих пальцев, свет, попавший на них, рассеивается, попадает на линейку и проявляется на черном фоне в виде светлых пятен.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

У МОЕЙ ГЕРЛФРЕНД ПЕРВЫЙ СЕКС БЫЛ С ДЕВУШКОЙ. ГОВОРИТ, ЧТО РАСКАИВАЕТСЯ И ЛЮБИТ ТОЛЬКО МЕНЯ. НО НЕ МОГУ ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ МЫСЛИ, ЧТО ОНА НЕРАВНОДУШНА К ЖЕНЩИНАМ. *АЛЕКС*

Спокойно, Алекс! Да простят меня порнорежиссеры, на чей красивый миф я покушаюсь, но первые бисексуальные эксперименты обычно случаются с девушками не по зову плоти, а исключительно из любопытства. Одни из нас учатся целоваться на помидорах, другие — на подружках. А если бы твоя герлфренд пошла по пути номер один, неужели бы ты скрежетал зубами каждый раз, когда она заказывала овощной салат? Пойми, если бы она действительно почувствовала в себе дух лесбиянства, то с большой вероятностью продолжила ставить опыты на девушках. Тот факт, что вы вместе (и она до сих пор не предложила позвать в постель третью), говорит о том, что девушка играет за правильную команду, а тебе стоит прекратить изводить себя и ее беспочвенными тревогами.

Девушка меня упрекает в том, что только она думает о наших отношениях и о нашем будущем, а мне на все плевать. Хотя именно я работаю и коплю на нашу будущую квартиру. Это дико раздражает.

Артем Швецов

Моей девушке не нравятся частые поцелуи, из-за чего у нас ссоры. Такого не может быть, чтобы девушке не нравилось целоваться! А свои чувства я уменьшить не могу, поэтому постоянно лезу... Как быть?

Александр

Сань, ну ничего более оригинального, чем "не лезь", посоветовать не могу. Приставучесть и доставучесть — самые несексуальные мужские черты. К тому же желающие быть круглосуточно облизанными обычно заводят йорков, а не бойфрендов. И напрасно тебе не верится, что ей может не нравиться сам процесс. Я знала девиц, которые были равнодушны к кунилингусу, — а это, сказать по правде, поприятнее обычных поцелуев. У каждого из нас свои эротические преференции. А состоять в отношениях — значит принимать особенности второго члена экипажа.

Для девушек "думать о чем-то" — это в первую очередь говорить, обсуждать пришедшее в голову (в отличие от вас, мальчиков, для которых "думать" синонимично конкретному "планировать"). Вместо того чтобы раздражаться, лучше чаще вербализируй свои усилия по претворению ваших общих планов в жизнь: рассказывай в подробностях, как упорно ты трудишься, мечтай вслух о том, какие миленькие занавесочки вы купите в новую квартиру, и т.д. Осязаемость перспективы — это то, что действует на девушек, с одной стороны, как валерьянка, а с другой — как афродизиак.

На вечеринке по пьяни переспал с одногруппницей. Сразу было понятно, что все это ни к чему не обязывает, но мне теперь стыдно смотреть ей в глаза. Что делать?

Константин Морозов

Раз стыдно — не смотри! А если серьезно, то главное — под видом извинений не переспать с ней повторно, что с точки зрения женщины обычно квалифицируется как приглашение к завязыванию отношений.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ВЕЧНЫЙ ВОПРОС — ГЕЛЬ ИЛИ ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ? ВИДЕЛ ЕЩЕ И МАСЛО ДЛЯ БРИТЬЯ. КАК ВЫБРАТЬ ТО, ЧТО НУЖНО ИМЕННО МНЕ?

Борис Тулеев, 19 лет

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Ориентируйся на свой тип кожи. Если она у тебя жирная и проблемная, то лучше всего подойдет гель — в нем содержится меньшее количество масел. Он прозрачен, и ты будешь видеть, что именно бреешь, не порезав прыщ. А значит, и не разнесешь инфекцию по коже. Если ты бреешься часто, тоже выбирай гель — он охлаждает кожу, стягивает поры и приподнимает короткие волоски — ни один не ускользнет. Для сухой кожи незаменимо прозрачное масло. И, если нужно четко выбрить контуры бороды, тоже бери его. Пена удобна тем, что значительно сократит тебе время процесса и подойдет для любого типа кожи. Наноси ее толщиной в палец, начиная с самых заросших областей. Независимо от того, какое средство ты выберешь, оставляй его на коже около трех минут, чтобы щетина успела размягчиться.

ОДНИМ СЛОВОМ

САМЫЙ ГРЯЗНЫЙ ПРЕДМЕТ В ТВОЕМ ДОМЕ

ГУБКА

Сотрудники Национального санитарного фонда США обследовали в 22 домах по 30 предметов обихода и выявили, что самое большое количество болезнетворных бактерий и грибков сосредоточено на губках для посуды и кухонных полотенцах. Советуем выбрасывать губку каждые 2 недели, а полотенца через день дезинфицировать в стиральной машине с отбеливателем.

Много раз слышал, что утренняя мастурбация может способствовать тому, что я дольше продержусь во время секса вечером того же дня. Неужели это действительно так?

В. Г. Н.

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ, США:

Все зависит от продолжительности твоего рефрактерного периода — времени, в течение которого ты невосприимчив к сексуальным раздражителями. Тем, кто быстро восстанавливается и готов к нескольким интимным контактам подряд, утреннее рукоблудие не поможет увеличить и длительность каждого из них. Эта "процедура" скорее для тех, чей рефрактерный период длится от 15 до 30 мин. Кстати, самоудовлетворение — хороший способ потренировать технику: дойти до грани оргазма, а потом остановиться, чтобы возбуждение пошло на убыль. С помощью этого "упражнения" можно научиться контролировать момент эякуляции.

Поднимал тяжелый груз, что-то хрустнуло в пояснице. Терапевт сказал, что это люмбаго (защемление нерва). Болит в поясничном отделе позвоночника, отдает в левую ногу. Что посоветуете?

Константин

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Основные принципы лечения люмбаго: 1) покой в течение нескольких дней, вплоть до постельного режима. При этом спать на твердой поверхности; 2) обезболивающие, перечень которых уточни у врача. Применяют как таблетки, так и мази, гели или кремы для местного обезболивания; 3) иногда добавляют препараты, снижающие мышечный тонус (спроси у ортопеда). До указания врача следует избегать физического перенапряжения, работы в неудобной позе. Иногда целесообразны занятия лечебной физкультурой для тренировки мышц поясничной области, однако тоже строго по назначению врача-ортопеда.

ФОТО: DIOMEDIA

mazda

ДЕРЗZАЙ!*

ИЗОБРЕТЕН ЗАНОВО

Mazda CX-5

SKYACTIV** TECHNOLOGY

Новая Mazda CX-5 - автомобиль, соединяющий в себе, на первый взгляд, несовместимое. Фантастически эффективный двигатель со степенью сжатия, как у автомобиля «Формулы-1», обеспечивает потрясающую динамику и при этом минимизирует расход топлива. Подвеска обеспечивает и характерный для Mazda драйв, и завидный комфорт. Сбросивший в весе кузов прибавил прочности. Динамика и экономичность. Управляемость и комфорт. Легкость и жесткость. Вместе, в одном автомобиле. Это и есть технологии SKYACTIV**. Это и есть будущее автомобиля. Это новая Mazda CX-5.

Подробности на mazda.ru или по инфо-линии 8-800-100-00-70.

* Дерзай. ** Технологии «скайэктив». Реклама.

zoom-zoom

СНОУБОРД

Ольга Смешливая

На чемпионке России по сноуборду в дисциплинах биг-эйр и хаф-пайп мы решили проверить сомнительную, казалось бы, теорию о говорящих фамилиях. Как оказалось, девушку действительно несложно рассмешить.

ВОЗРАСТ: 21 год
РОСТ: 158 см
ВЕС: 44 кг
ПОБЕДЫ: чемпионка России по сноуборду в дисциплине биг-эйр (2009 год) и чемпионка России по сноуборду в дисциплине хаф-пайп 2010 года

1 Самая смешная история, связанная с фамилией

Она у меня все время одна и та же, как у грузина по имени Авас. Спрашивают фамилию, а когда я отвечаю, думают, что я прикалываюсь, и спрашивают еще раз. Но зато у меня никогда не было кличек в школе. Видимо, всем нравилось звать меня смешливой. Тем более что это правда.

2 Самая смешная книга

Не помню. Давно не читала книг. У меня плотный график тренировок, и когда есть свободное время, я слушаю музыку или смотрю кино.

3 Самый смешной анекдот

Почему мексиканцы не участвуют в Олимпийских играх? Потому что все, кто умел хорошо бегать, прыгать и плавать, давно перебрались в Штаты.

4 Самая смешная история

Недавно мы с подругой полетели на Бали кататься на серфе. В аэропорту перед паспортным контролем мы с ней случайно поменялись паспортами и не заметили этого. Индонезийские пограничники тоже не заметили подмены, хотя я блондинка, а моя подруга брюнетка. В результате я прошла через границу первой, заметила, что держу в руках чужой паспорт, и начала смеяться. Пограничник спросил, что смешного. Я ему объяснила, что мы с подругой поменялись паспортами, а они этого не заметили. На это пограничник ответил, что для них мы все, как обезьяны, — на одно лицо.

ФОТО: ИГОРЬ ПАВЛОВ/APOLLO STUDIOS. MAKE UP: НАДЯ ЛУКИНОВА

Спасибо, сердце

Поздравляем! У тебя появилась новая отмазка в ответ на ее "Ты такой бесчувственный!" — "Это ты бесчувственная, не замечаешь, что у меня высокое давление!". Как показали исследования ученых из Южной Каролины, **давление выше 120/80 может мешать человеку идентифицировать эмоции других людей.** Другое дело, что вместе с такой отмазкой придется продемонстрировать убедительное доказательство в виде справки от врача.

Все сгодится

Доктора в Нью-Йорке собрали полторы сотни страдающих и разделили их на три группы: одним давали лекарства, с другими беседовал психолог, третьи получали плацебо. В результате все без исключения пациенты показали улучшение, причем приблизительно одинаковое. Руководитель исследования доктор Жак Барбер подчеркивает, что результаты вовсе не демонстрируют бессмысленность лекарств при лечении депрессии, наоборот — **любая терапия, включая самовнушение (как в случае с плацебо), оказывается эффективной.**

ЖЕВАТЬ И НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ

Жуя жвачку, ты освежаешь не только дыхание, но и мозги. Японские ученые запаслись жвачкой и леденцами и раздали их двум группам добровольцев. Те, кто дважды в день жевали резинку, показали 47-процентное улучшение результатов тестов, определяющих уровень депрессии и психической усталости. Те же, кто сосали леденцы, никаких заметных изменений не продемонстрировали. Процесс жевания может усилить приток крови к мозгу и снизить уровень гормонов стресса в организме, предполагает автор исследования доктор Чифуми Сато. Учти, ты должен жевать жвачку минимум 5 минут, чтобы был эффект.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Люди, работающие больше 10 часов в день, чаще страдают от депрессии

Финский институт производственной гигиены

60%

НА СТОЛЬКО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ СОСТОИТ ИЗ ЖИРА. ЭТО САМЫЙ ЖИРНЫЙ ОРГАН В НАШЕМ ТЕЛЕ.

ЕСТЬ ЧТО ДЕРНУТЬ

Оказывается, тех же ощущений, что вызывает здоровенный косяк, можно достичь, как следует потягав штангу. Ну хорошо, не тех же, но похожих. Вот как это действует:

1. Долгие интенсивные тренировки — это серьезный стресс для организма. И стресс этот приводит в итоге к повышенной выработке соответствующего гормона — кортизола.
2. Кортизол стимулирует выработку анандамида — вещества, действующего в мозгу на те же рецепторы, что и содержащийся в марихуане тетрагидроканнабиол.
3. Под действием анандамида организм начинает вырабатывать белок с непроизносимым названием "нейротропный фактор мозга" — мощнейший естественный антидепрессант.

ВВЕРХ-ВНИЗ

Приседания с отягощением — самый простой способ укрепить мышцы ног. Хочешь сделать его еще более эффективным — попрыгай перед упражнением. Мужчины, которых наблюдал английский ученый с говорящим именем Пол Комфорт, выполнив перед приседаниями со штангой прыжковую разминку, брали вес в среднем на 7 кг больше, чем те, что не разминались. Комфорт рекомендует такой вариант: залезь на скамью, спрыгни с нее на пол, присядь и немедленно выпрыгни, максимально распрямляясь, как можешь высоко. Повтори это 4 раза, походи кругами минуты 4 и принимайся за приседания.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Ездить на работу не на машине, а на велосипеде здоровее.

Журнал Environmental Health Perspectives

Прими соточку

Сбрасывать вес хочется за счет жира, а не мускулов. Чтобы все было именно так — **не бегай/плавай/катайся на велосипеде, в общем, не занимайся кардиотренировками на голодный желудок.** Но и не наедайся — тебе вполне хватит 100 ккал, чтобы 30–40 минут избавляться от жира, оставляя в неприкосновенности мускулы. Вот хорошие источники этих самых 100 ккал:

1 СТАКАН КЕФИРА 3,2%
2 ЯБЛОКА
3 СУШЕНЫХ ИНЖИРИНЫ
4 ШТ. ЧЕРНОСЛИВА
5 КУСОЧКОВ САХАРА

20% НА СТОЛЬКО АКТИВИЗИРУЕТСЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ КОСТЕЙ, ЕСЛИ ТЫ НАЧНЕШЬ ЛЕГКИЕ ТРЕНИРОВКИ ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА.

Физические нагрузки на кости немедленно после повреждения снижают активность формирования новых кровеносных сосудов и восстановления костной ткани, но четыре недели спустя картина прямо противоположная, следует из исследования, проведенного в Британии. От себя добавим — не забудь проинформировать своего врача о планах на лечебную физкультуру.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

НУ И РОЖЬ

Черный хлеб — отличное средство в борьбе с ожирением. Шведские ученые кормили две группы добровольцев завтраками, в которых различался лишь хлеб: половина получала пшеничный, а другая половина — ржаной. Спустя 8 часов участники из второй группы чувствовали себя менее голодными, чем первые. Рожь — что? Правильно, медленнее переваривается.

БЕЗ БЭ Весеннюю вялость помогут победить витамины группы В, отвечающие за энергетические процессы внутри клеток.

ВИТАМИН	ЧТО ДЕЛАЕТ	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ
B_{12} *(кобаламин)*	**Участвует в расщеплении белков и жиров**	Моллюски, тунец, яйца, свинина, говядина
B_2 *(рибофлавин)*	**Помогает клетке извлекать из расщепленных веществ энергию**	Шпинат, грибы, зерновые, молочные продукты
B_{11} *(карнитин)*	**Обеспечивает питание митохондрий, вырабатывающих энергию для клетки**	Печень, почки, сыр, творог

ВЛАСТЬ ТЬМЫ

Появился еще один повод предпочесть черный шоколад молочному. Большая сладость, а стало быть, большая калорийность не делают молочный шоколад более сытным, даже наоборот. Диетологи выдали добровольцам по 100 г молочного или темного шоколада, а через полчаса позволили им есть, сколько влезет. Те, кто угостился темным шоколадом, умяли на 17% меньше калорий, чем те, кому достался молочный, а также проявили меньший интерес к сладкому, жирному и острому. Ученые объясняют это более ярким ароматом черного шоколада, что заставляет человека чувствовать себя более наевшимся.

81

ККАЛ В МИНУТУ МУЖЧИНА СЪЕДАЕТ ЗА ОБЕДОМ. ЖЕНЩИНА ПИТАЕТСЯ СКРОМНЕЕ — ВСЕГО 52 ККАЛ В МИНУТУ.

Красные корни

Раз уж отрезал, по совету выше, кусок бородинского, заешь его борщом. То, что многие овощи богаты антиоксидантами, в общем, не секрет. Но **антиоксиданты в свекле выгодно отличаются от прочих своей легкой усвояемостью.** Свекольный сок расширяет сосуды, облегчая кровоток, и снижает потребность мышц в кислороде, что облегчает кардиотренировки. Теперь ты знаешь, как закусить перед велопробежкой.

ФОТО: DIOMEDIA, FOTOIMEDIA

Новый Volkswagen Passat CC

Высокий стиль можно встретить не только на подиумах. Новый Passat CC не следует моде. Он ее диктует. Аристократическая простота форм. Элегантный дизайн. Безупречное сочетание представительного седана и спортивного купе.

Das Auto.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

РЕКЛАМА

Осьян Батика Уильямс / Конструктор / Дизайнер мебели / Тренер / Превосходный производитель / Лондон, Англия

new balance.

СДЕЛАЕМ СОВЕРШЕНСТВО ВОЗМОЖНЫМ.

ШВЕДСКИЙ РАУТ

В Швеции понятия не имеют ни о какой "шведской семье", так что твой рассказ о ней станет неожиданной новостью практически для любой шведки. Расскажешь, удивишь — а дальше по обстоятельствам.

1

Знаешь, какая мужская профессия кажется наиболее сексуальной шведским девушкам? Пока ты думаешь над ответом, сообщим, что исследование провел шведский сайт знакомств E-kontakt.se (ты еще там не зарегистрирован?) по заказу исследовательского центра SIFO. Так вот: на первом месте — врач. Следом идут повар и учитель.

2

Образ "восхитительной белокурой шведки" вошел в массовую культуру на волне успеха фильма Федерико Феллини "Сладкая жизнь" — одну из центральный ролей в нем сыграла шведская фотомодель и актриса Анита Экберг. Кстати, в центральных областях Швеции до 80% всех женщин — как раз блондинки.

3

В 1942 году в шведских школах было введено добровольное сексуальное образование, а в 1955-м Швеция стала первой европейской страной, где в начальной школе появился обязательный предмет "Сексуальная грамота и основы семейной жизни мужчин и женщин". Поэтому шведки приучены к сексу, что называется, со школьной скамьи.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

4

Каждая пятая шведка лишается девственности до 15 лет (остальные четверо делают это немногим позже), и происходит все, как правило, в состоянии алкогольного (или иного) опьянения. А еще шведская молодежь лишь в трех случаях из десяти пользуется презервативами во время секса. Так что имей свои запасы.

5

Слова "Швеция" и "нудизм" не то чтобы синонимы, но даже на официальном сайте страны говорится, что, чего уж там скрывать, шведы — пионеры европейского прилюдного оголения. На сайте Скандинавского портала нудистов (naturistnet.org) ты найдешь исчерпывающий список шведских нудистских пляжей. Тебе туда.

Источники: Gothenburg University Publications Electronic Archive, Sweden.se, TheLocal.se

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru.
Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

СКОЛЬКО, КАК, ГДЕ И С КЕМ

Перед тобой три уважительные причины дочитать эту страницу и с новым вдохновением (но аккуратно) заняться любимым делом.

РАЗ

Что бы там ни говорили о том, что секс на самом деле не такое уж и антикалорийное занятие и что человек тратит на него слишком мало времени, чтобы он оказывал физкультурный эффект, — мы верим в лучшее. А еще мы верим коллегам-просветителям из Международного института биоэнергетического анализа в Нью-Йорке, которые делятся свежими данными:

3 ПОЛОВЫХ АКТА В НЕДЕЛЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ КАЖДЫЙ НА 47% СНИЖАЮТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (НЕ В ТУ ЖЕ НЕДЕЛЮ, КОНЕЧНО, НО СО ВРЕМЕНЕМ).

Так случается потому, что секс а) повышает тонус сердечной мышцы; б) тренирует выносливость сердца. Итак, три 10-минутные тренировки еженедельно.

ДВА

Удовольствие — штука индивидуальная, тем более в сексе, но и тут существуют приятные закономерности. Сообщают знатоки из Института им. Кинси, главного в мире центра по изучению секса и вопросов репродукции:

18 ПРОЦЕНТОВ — ИМЕННО НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ МУЖСКОГО ОРГАЗМА, КОГДА ОН ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ТЕСНОГО ОБЩЕНИЯ В ПОЗИЦИИ "ДОГГИ-СТАЙЛ" (ОНА ЖЕ "ПОЗИЦИЯ СЗАДИ", ОНА ЖЕ "КОЛЕННО-ЛОКТЕВАЯ", ВЕСЕЛЫЙ РЕДАКТОР ГЛУШКОВ ВООБЩЕ ПРЕДЛАГАЕТ НАПИСАТЬ "РАЧКОМ").

В такой позиции у мужчины отлично стимулируется уздечка, что и приводит к повышению удовольствия. Так что экспериментируй, конечно, но и простыми вариантами не пренебрегай.

ТРИ

Хирурги из госпиталя при Мэрилендском университете (США) некоторое время собирали информацию о людях, которые поступали в клинику с травмами члена, полученными во время полового акта (речь о переломах и подобных серьезных делах). И наконец поделились статистикой.

50 ПРОЦЕНТОВ УВЕЧИЙ НАСТИГЛИ ПАЦИЕНТОВ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ТЕ ИЗМЕНЯЛИ ЖИВОЙ ЖЕНЕ.

В 81% случаев травмы были получены в местах, далеких от спальни: на работе, в машине, в общественном туалете. Из всего этого медики сделали обоснованный вывод, что быстрый секс где попало, к тому же когда ты изменяешь и боишься быть застуканным, серьезно повышает риск поломать пенис. Научные наблюдения продолжаются.

P.S. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЧАСОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ СО ВРЕМЕНЕМ ПОМОГАЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРОДЛИТЬ ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

www.citroen.ru

CITROËN DS4

Следовать правилам – значит быть как все. Нет смысла подражать другим. Создайте свой стиль, став обладателем CITROËN DS4. Его увеличенный дорожный просвет позволит вам покорить новые дороги. Его панорамное ветровое стекло откроет перед вами новые горизонты. CITROËN DS4. Движение без компромиссов.

* Креативные технологии. Реклама.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE*

CITROËN

Студенты циркового училища сначала учатся ходить по туго натянутой проволоке, которая фактически не провисает под весом человека, и только потом осваивают эквилибр на свободно подвешенном тросе. Такая последовательность необязательна (можешь начинать с болтающегося каната), а принципиальное различие в технике одно: ненатянутая проволока качается, и опорной ногой ее нужно постоянно подводить под себя, чтобы сохранять равновесие. Идеальная обувь для тренировки — чешки с подошвой из натуральной кожи.

БОЛЬШАЯ НАТЯЖКА

Ловко обегать лужи по узкому бордюру тебе поможет умение ходить по канату. В цирковом искусстве эта дисциплина называется эквилибром на проволоке. Начинаем урок.

1 **ВСТАНЬ НА ПРОВОЛОКУ ОДНОЙ НОГОЙ И ПОПЫТАЙСЯ УДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ.** Опорная нога прямая, неподвижная, стопа — вдоль проволоки. Проволока проходит посередине пятки. Представь, что на голове у тебя стакан с водой и его надо удержать. Плечи не двигаются, голова не двигается, спина не двигается. Руки подняты выше плеча и помогают искать баланс. Свободная нога тоже помогает балансировать.

2 **ГЛАВНОЕ — НАУЧИТЬСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ.** Когда балансируешь, она должна быть прямой, но не скованной, то есть мышцы спины не напряжены — иначе не почувствуешь, где точка равновесия. Это сложно понять с первого раза, но после череды тренировок ты научишься быстро ловить нужное положение.

3 **РУКИ ВСЕ ВРЕМЯ ПОДНЯТЫ** (хоть над головой). Опустишь их ниже плеча — и они потянут за собой: ты непременно потеряешь равновесие и упадешь. При этом обе руки, как и свободная, неопорная нога, должны быть расслабленными, "мягкими". Скованных эквилибристов не бывает.

4 **НАУЧИЛСЯ СТОЯТЬ НА ОДНОЙ НОГЕ — УЧИСЬ НА ДРУГОЙ.** Стоишь на обеих — учись ходить. Носком свободной ноги нащупай проволоку рядом с носком опорной — и скольжением проведи свободную ногу вперед на ширину шага. Только после этого аккуратно перемещай на нее вес. Опорная нога фактически всегда — задняя. Когда шагаешь, не смотри под ноги, смотри вперед, на конец проволоки.

5 **ЕСЛИ ТЕРЯЕШЬ РАВНОВЕСИЕ, СПРЫГИВАЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО В СТОРОНУ** (сам подумай, что будет, если проволока врежется тебе между ног) и приземляйся на полусогнутые. Если проволока натянута достаточно высоко, перед прыжком присядь и возьмись за трос рукой — так высота падения будет меньше. Как вариант, на проволоке можно вообще повиснуть, а потом прыгнуть.

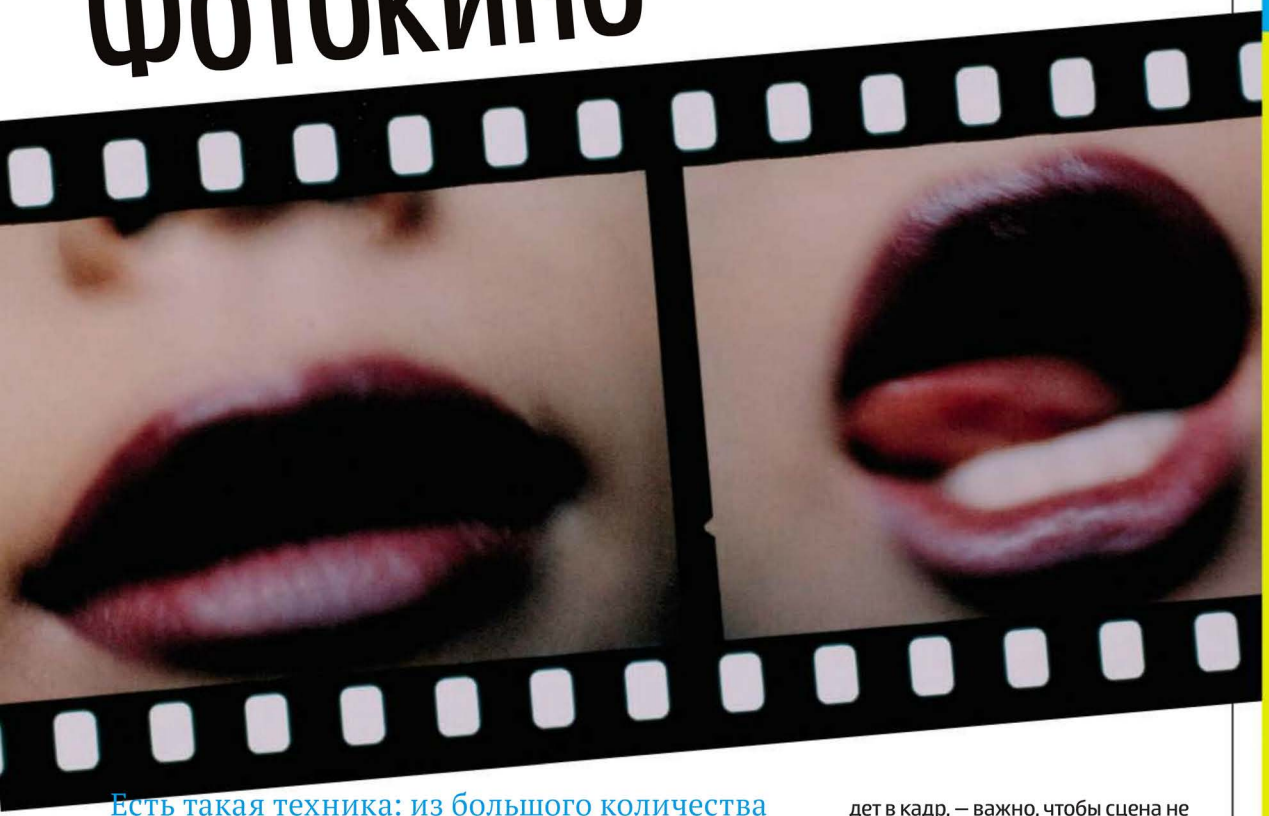
6 **НЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ХОДИТЬ ПО КАНАТУ** — для этого нужны природные способности. Даже в Московском цирковом училище на первом курсе есть студенты, которые к началу второго семестра не умеют этого делать, хотя эквилибр у них преподается с первых же учебных дней. Особенно тяжело это умение дается тем, у кого плохая координация и вестибулярный аппарат не очень.

ЭКСПЕРТ: Екатерина Гращенко, преподаватель эквилибра на проволоке Государственного училища циркового и эстрадного искусства им. М.Н. Румянцева (Карандаша)

P.S. ПРОВОЛОКОЙ В ЦИРКЕ НАЗЫВАЕТСЯ НЕВЫСОКО НАТЯНУТЫЙ ТРОС. А ТОТ, ЧТО РАСПОЛОЖЕН ПОД КУПОЛОМ, — ЭТО УЖЕ КАНАТ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Фотокино



Есть такая техника: из большого количества фотографий делать небольшие выразительные видеоролики. Для этого тебе придется провести цейтраферную (интервальную) съемку. Учись.

1 Что снимать

Лучше других подойдет сюжет, который развивается не стремительно, а постепенно. Например, строительство какой-нибудь большой Lego-конструкции или заполнение стадиона болельщиками.

2 Чем снимать

Простейший способ — установить на смартфон приложение, которое все сделает автоматически (ты легко найдешь подходящую тебе платную или бесплатную программу по ключевому слову time-lapse). Неважно, какой модели твой телефон, — есть приложения и для iOS, и для Android, и для Windows Phone. Способ посложнее — взять обычную цифровую фотокамеру и вручную делать снимки через одинаковые промежутки времени. В некоторых камерах есть встроенная функция интервальной съемки, что значительно облегчает задачу.

3 Как снимать

Если ты не задумал грандиозное историческое полотно, то 250 кадров и 10-секундный ролик на выходе — оптимальный результат для начала. Камеру нельзя шевелить во время съемки, поэтому: а) телефон не держи в руках, а поставь на что-нибудь (фотоаппарат — на штатив); б) попробуй предугадать, как будут двигаться объекты, тени и вообще все, что попадет в кадр, — важно, чтобы сцена не оставалась надолго темной и пустой. Если объекты в видоискателе движутся быстро, установи секундный интервал между кадрами, если медленно — подойдет 6-секундный. Если снимаешь закат или плывущие облака, установи 10-секундный интервал. Сфокусируйся на нужном объекте — и снимай.

4 Как монтировать

Смартфонные приложения сделают все за тебя, и через несколько секунд обработки ты увидишь готовый ролик. Из снимков, полученных с помощью фотокамеры, готовый ролик можно сотворить на компьютере, используя программы Windows Movie Maker или Quick Time. Оптимальная частота для финального видео — порядка 30 кадров в секунду. Музыка и спецэффекты — по вкусу. Потом выкладываешь видео на YouTube и прославляешься.

КАК ГОВОРИТСЯ

ВОТ ГДЕ СОБАКА ЗАРЫТА
Дословный перевод немецкого "Da leigt der Hund bergaben!". Якобы в XVI в. жил такой австрийский рыцарь Сигизмунд Альтенштейг, у которого был верный пес. Однажды пес ценой жизни спас хозяина от гибели, и Сигизмунд поставил ему памятник. Спустя пару веков туристы, прознав эту историю, искали памятник, а старожилы показывали им, где собака зарыта, — так и родилось выражение.

НА ВЕСУ НЕ НАЛИВАЮТ
Раньше кубки/стаканы были непрозрачными, и в высоко поднятом сосуде не видели дна. А на дне мог оказаться яд. Поэтому вино наливали, только когда кубок стоял на столе, — так исключалась возможность вероломного убийства.

СИДЕТЬ НА КОРТОЧКАХ
Слово "корточки" наше, родное. Образовалось от древнего славянского kъrtъka ("кривое, согнутое"), которое в свою очередь было вариантом слова kъrtъ — "кривой". Сидеть на корточках — значит сидеть на согнутых ногах, ничего особенного.

P.S. УЧТИ, ВО ВРЕМЯ СЪЕМКИ ТВОЕГО АРТХАУСНОГО КИНО ДАЖЕ НА 100% ЗАРЯЖЕННЫЙ СМАРТФОН РАЗРЯЖАЕТСЯ ЗА ЧАС-ДРУГОЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

Смазанные с одной целью

Три густых соуса, с которыми отлично пойдут овощи, чипсы и сухарики на домашней вечеринке.

ФАСОЛЕВАЯ ПАСТА

Соусы из бобов — абсолютный хит, достаточно вспомнить легендарный хумус. Полезны и питательны невероятно. Наша версия для пущей вкусноты сдобрена рикоттой, хамоном и острым перцем.

Что надо:

1 банка консервированной красной фасоли
150 г сыра рикотта
100 г хамона, прошутто или другой сыровяленой ветчины
Молотый острый красный перец по вкусу
1 морковка
¼ красной луковицы
1 ч. л. зиры
Сок половины лайма
1 ч. л. сухого орегано
Соль

Что делать:

1. Морковь, ветчину и лук предварительно мелко порежь.
2. Перемешай в кашу сначала фасоль, потом добавь остальные ингредиенты.

СМЕСЬ С СЫРОМ И ПИВОМ

Несмотря на сочетание в названии (и в рецепте) сыра и пива, это вполне диетическая закуска.

Что надо:

300 г тертого сыра (поострее, вроде чеддера)
¼ красной луковицы
2 пера зеленого лука
2 ч. л. зернистой горчицы
1 ч. л. хрена (белого, без свеклы)
1 ст. л. листьев свежего розмарина
100 г нежирной сметаны
100 мл темного пива

Что делать:

1. Смешай в блендере сыр и все ингредиенты, кроме сметаны и пива, до однородности,
2. Потом добавь сметану и пиво и еще раз смешай.

ЛУКОВАЯ ЗАМАЗКА

Легендарный химический ароматизатор для чипсов "сметана и лук" мы воссоздаем в натуральном виде.

Что надо:

1 ст. л. сливочного масла
2 большие луковицы
1 ст. л. тростникового сахара
1 ч. л. бальзамического уксуса
3 зубчика чеснока
20 г шампиньонов
100 г натурального йогурта
1 ст. л. листьев свежего розмарина
Соль, перец

Что делать:

1. Растопи в сковородке масло. Лук мелко порежь и жарь на сильном огне, помешивая, пока не станет мягким. Добавь сахар и уксус.
2. Уменьши огонь до среднего, накрой сковородку крышкой и туши минут 20, периодически помешивая. Добавь мелко порезанный чеснок и туши еще минут 5.
3. Вынь лук, положи в сковородку порезанные грибы и жарь до готовности, минут 5.
4. Дай луку и грибам остыть, после чего перемешай их в блендере с остальными ингредиентами.

P.S. ЕСЛИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ ОКАЖЕТСЯ СЫРА РИКОТТА, СМЕЛО ЗАМЕНЯЙ ЕГО ЗНАКОМЫМ С ДЕТСТВА ЗЕРНИСТЫМ ТВОРОГОМ

ФОТО: MITCHEL MANDEL

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Octavia
Настоящее, день за днем

От 559 000 рублей

Мир вокруг нас стремительно меняется: то, что вчера было модным, сегодня кажется обычным и давно знакомым. Едва успевая за этими переменами, мы все время пытаемся найти подлинные ценности, не подверженные капризам времени.
Всегда современный автомобиль **ŠKODA Octavia** соединяет в себе традиции качества и передовые технологии, новейшие достижения и неизменные преимущества. Комфортный и надежный, вместительный и безопасный, он создан для настоящих ценителей.

Цена указана на базовую комплектацию ŠKODA Octavia. Внешний вид автомобиля на фото может не соответствовать указанной цене. Цена действительна до 27 мая 2012 года.

sochi.ru 2014 | ŠKODA
ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

www.skoda-auto.ru

8 800 555 01 01

Реклама.

Сказки от производителя

Этикетки манят, уверяя, что перед тобой — лучшие и безотказные товары. Что стоит за обещаниями сделать твою жизнь здоровее, красивее и проще?

Раствор для линз

- **Написано:** "Без механической очистки"
- **На самом деле** Такой раствор дезинфицирует контактные линзы, однако не удаляет с их поверхности погубленные бактерии. И только механическая очистка — как обычно, пальцем — позволяет довести дело до конца. Это важно, поскольку скопища невидимого мусора могут привести к раздражению и даже инфицированию глаза.
- **Как быть** Ежедневно, положив линзы на чистую ладонь, протирай каждую с раствором в течение 5 секунд. Потом промой раствором. И не забывай мыть контейнер для линз — там тоже скапливаются бактерии и прочие микровраги.

Солнцезащитный крем

- **Написано:** "Водостойкий"
- **На самом деле** Это не то чтобы ложь, однако водостойкость любого такого крема — явление временное, и подобная надпись вовсе не означает, что ты можешь с легким сердцем провести полдня в бассейне. Крем в воде смывается в течение 40 минут.
- **Как быть** Как и с любым другим солнцезащитным средством, с водостойким кремом надо быть начеку и обновлять слой антиожоговой брони после каждого длительного заплыва. Иначе вечером рискуешь удивиться, почему вдруг футболка так сильно жжет и спать неприятно.

Гель для бритья

- **Написано:** "Еще лучше увлажняет и смягчает кожу"
- **На самом деле** Любой крем или гель для бритья работает в полной мере, только когда ты втираешь его в свою шкуру. Большинство же мужиков просто шлепают его на подбородок, и вяло размазывают. Все полезное, что есть в креме, должно проникнуть в кожу. Оставаясь на поверхности, ни одно средство не исполнит того обещания, что дано на этикетке.
- **Как быть** Встань на полминуты раньше и посвяти эти полминуты втиранию крема в лицо. Кожа наконец увлажнится, бриться будет приятнее, настроение поднимется.

КИНОДОКТОР
Выпуск №4

Привет из детства всем 30-летним: расхожую тему о прижигании ран рассматриваем на примере фантастической притчи 1985 года "Враг мой".

В КИНО

Герой фильма Виллис падает в яму, из центра которой выползает хищная тварь и хватает мужика за ногу длинным сильным языком, чтобы утащить к себе в нору. Героя спасают, а раны на ноге, полученные в ходе борьбы с языком, эффектно прижигают каленым железом.

В ЖИЗНИ

Рассказывает Федор Катасонов, врач Измайловской детской больницы: "Несмотря на то что прижигание ран практикуется как минимум со времен Древнего Рима (а античная медицина по большей части — дикость и безумие), в этой процедуре можно найти смысл. В глазах обывателя польза прижигания связана с двумя эффектами: кровоостанавливающим и обеззараживающим. Второй эффект сомнителен, потому что ожог не менее подвержен инфицированию, чем рана. Так что главная цель прижигания — остановить кровотечение, "запаяв" сосуды, и спасти человека от выраженной кровопотери, от которой можно умереть еще до развития инфекции в ране. Применять такое средство в наши дни — варварство и садизм. Трудно представить себе условия, в которых читающий эти строки человек решился бы на такой отчаянный поступок".

P.S. КЛЕЙМИРОВАНИЕ (ВЫЖИГАНИЕ ЗНАКОВ И УЗОРОВ НА КОЖЕ) — ОДИН ИЗ ВИДОВ БОДИ-АРТА. ДРУГОЕ НАЗВАНИЕ — БРЭНДИНГ

ФОТО: DIOMEDIA

Aldo Bruè

www.aldobrue.it
Бутик: Милан, C.so Matteotti, 5
shop.aldobrue.eu

Газ, сыр, сон

По неписаной традиции сообщаем тебе три очередных легковыполнимых способа обыграть стресс в повседневной жизни.

ДА ТЫ УСПОКОЙСЯ!

Умы из исследовательского центра Mindlab International при Университете Сассекса представили список из 10 наиболее расслабляющих музыкальных треков. Отобрать их помогли 40 добровольцев, у которых измеряли пульс, давление и уровень кортизола во время прослушивания. И вот какие композиции лучше других снижают все из перечисленных показателей:

1. **Marconi Union**/Weightless
2. **Airstream**/Electra
3. **DJ Shah**/Mellomaniac (Chill Out Mix)
4. **Enya**/Watermark
5. **Coldplay**/Strawberry Swing
6. **Barcelona**/Please Don't Go
7. **All Saints**/Pure Shores
8. **Adele**/Someone Like You
9. **Моцарт**/Canzonetta Sull'aria
10. **Cafe Del Mar**/We Can Fly

1

НА НЕЙТРАЛКЕ

Вождение может оказаться настоящей антистрессовой терапией, если речь, конечно, идет не о километровых пробках в конце или, что еще хуже, в начале рабочего дня. Представь: свободный проспект или загородная трасса, скорость... Такая идиллия может ввести тебя в полумедитативное состояние, когда твой мозг работает в тета-ритме, то есть фактически "отключается", отдыхает. Так всегда бывает, когда выполняешь механическую работу, не требующую обдумывания. Приезжаешь домой — и не помнишь, как ехал последние 20–30 минут. Знакомо? Вот это оно и есть.

2

ТВЕРДЫЙ ОТПОР

Знаменитый сыр родом из Пармы мы любим в первую очередь за то, что он есть. Во вторую очередь его нужно любить за богатые залежи триптофана (400–500 мг на 100 г сыра). Эта аминокислота — натуральный антидепрессант и просто безвредное средство для поднятия настроения, не вызывающее привыкания. Твердые сыры вообще богаты триптофаном, пармезан же среди лидеров. Единственный нюанс: триптофан, кроме всего прочего, обладает снотворными свойствами. Возможно, еще и поэтому диетологи рекомендуют съедать не более 40 г пармезана в день.

3

АБОНЕНТСКАЯ РАСПЛАТА

Небольшой гаджет, такой же привычный, как часы или расческа, может стать причиной большого стресса. Чтобы этого не случилось, шведские ученые из Университета Уппсалы рекомендуют по возможности сократить время разговоров по мобильному телефону и уж точно не болтать с бабушкой на ночь. По их данным, электромагнитное излучение мешает твоему мозгу достичь состояния глубокого сна — ты проснешься в плохом настроении, не отдохнувший. И не забудь перед сном сделать звонок тише либо вообще включить режим виброзвонка. Внезапный громкий сигнал в ночи воспринимается как угроза, и ты просыпаешься в типичном для стрессовой ситуации состоянии "бей или беги". Ни того ни другого от тебя, скорее всего, не требуется, но стресс-то тут как тут.

P.S. ДЛЯ РАЗНООБРАЗИЯ ЗАМЕНИ ПАРМЕЗАН СЫРАМИ GRANA PADANO ИЛИ PECORINO (ПОСЛЕДНИЙ — ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА)

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

RENAULT FLUENCE
ДОВЕРЬТЕСЬ ЧУВСТВАМ

Чип-карта с функцией «Свободные руки»[1]

Двухзонный климат-контроль[2]

Система навигации на русском языке[3]

Узнайте больше[4]

www.renault.ru

RENAULT QUALITY MADE™

RENAULT FLUENCE. ИСТИННЫЙ КОМФОРТ КРОЕТСЯ В ДЕТАЛЯХ.

Элегантный дизайн, просторный салон, современные технологии: теперь вы знаете, как обрести за рулем истинную гармонию. Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[5].

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

[1]Доступна для версии Dynamique (Динамик). [2]Доступен для версий Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [3]Доступна как опция в комплектации Dynamique (Динамик). [4]Для считывания закодированной информации используйте сканер штрих-кода, подходящий для операционной системы вашего мобильного устройства. [5]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

Не раб вкусняшек

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

МИХАИЛ МАТУРА

Возраст: 22 года
Рост: 172 см
Вес до: 102 кг
Вес после: 67 кг
Стаж похудения*: полгода

Зачем я похудел

Главная причина — я хотел перестать стесняться своего тела. Меня ужасно раздражала моя (почти женская) грудь, я даже всерьез думал об операции по ее уменьшению. В общем, хотелось не столько получить красивые мышцы, сколько избавиться от комплексов. С появлением этих мыслей я начал читать MH и копить в себе информацию о правильном питании и физнагрузке.

Как я похудел

Начитавшись журнала и других источников, я собрал все знания воедино и составил для себя новый рацион. Теперь я понимал, что в одном кусочке тортика может содержаться до 35% всего рекомендуемого суточного объема калорий и, если я его съем, оставшуюся часть суток придется голодать. Вспоминалась также статья о том, что еда становится наркотиком, особенно сладкая и жирная. И я подумал, что, если я не могу себе отказать в той или иной вкусняшке, значит, я ее раб. С этим я не мог мириться и доказал себе, что это не так.

Мои простые правила

1. Исключить сладкое, колбасы, пельмени, спиртное, мучное, жареное, магазинный кетчуп и майонез.
2. Не наедаться на ночь (ужин — не позже чем за 4 часа до сна).
3. Есть небольшими порциями 4–6 раз в день, не более 250 г еды за раз. Если нестерпимо хочется — можно сжевать фрукт или горсть орехов. Сигнал о том, что ты принял пищу, придет в мозг через 10–15 минут, надо просто подождать.
4. Не голодать. Поужинал, но хочешь есть? Съешь 50 г отварной куриной грудки, запей чаем без сахара. Через 10 минут чувство голода пройдет.
5. Выпивать не менее 8 стаканов воды в день. Это ускоряет метаболизм и наполняет желудок.
6. Сопровождать диету физическими упражнениями. Если полноценно заниматься слишком сложно, на первых порах можно обойтись утренней зарядкой и пешими прогулками. И постепенно добавлять упражнения на пресс, отжимания и т.д.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

Ты тоже смог избавиться от тонны лишнего жира? Расскажи о себе, будь примером для других. Присылай свою историю и фото "до" и "после" сюда: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть удобную хлебопечь Gorenje BM1400E (на фото) с двумя отсеками для выпекания, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машины Gorenje.

P.S. ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛ БЕГАТЬ, НАЧНИ С БОЛЬШОЙ ПРОГУЛКИ И 5-МИНУТНОЙ ПРОБЕЖКИ. ПОТОМ ДОБАВЬ ЕЩЕ 5 МИНУТ. ПОТОМ ЕЩЕ

ПОГОДА МЕНЯЕТСЯ ЗА ОДНО МГНОВЕНИЕ.

ЧЕЛОВЕК — НЕТ.

Timberland®

ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ™

Новая коллекция Formentor. Экипировка, которой можно полностью доверять, в отличие от погодных условий. Особая конструкция подошвы Quad Cut Siping и резина Gripstick™ словно «приклеивают» подошву к поверхности, а специальный материал куртки эффективно отталкивает воду, сохраняя при этом способность пропускать воздух. Вы чувствуете себя комфортно, даже если погода портится.

Посетите timberland.com

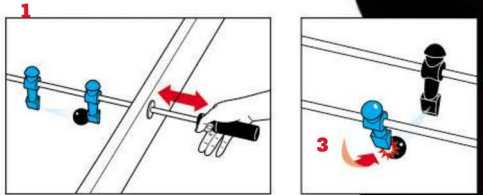
Технический спонсор Олимпийской сборной по парусному спорту в Испании.
Спортсмены Onan Barreiros и Aaron Sarmientos — Олимпийский диплом, класс 470 M, Пекин 2008.

Timberland, , Gripstick и Nature Need Heroes торговые марки компании Timberland и её филиалов. 2012 Компания Тимберленд. Все права защищены.

ОЛЕ-ОЛЕ НА СТОЛЕ

Пока на улице не самая футбольная погода, тренируй навыки настольного футболиста.

1 ХВАТКА
Зажав ручку в кулак, как велосипедный руль, ты ограничишь подвижность кисти и будешь не так быстр и ловок. Поэтому возьмись за нее лишь указательным и большим пальцами — в том месте, где на ручке выемка.



2 ПОДАЧА
Когда подаешь (как ты знаешь, это делается через спецотверстие в борту), прижми мячик указательным пальцем правой руки к левой стенке дыры и, слегка надавив на мяч пальцем, выстрели им на поле. Он уйдет с подкруткой вправо, как раз к твоей команде.

3 ПРИЕМ
Если твой спортсмен просто оказывается на пути мяча, последний отскакивает от него обратно к противнику. А нужно делать так: слегка подними ноги игрока навстречу мячику, чтобы тот застрял в получившейся щели. Все, мяч в твоих ногах.

4 АТАКА
Противник ждет, что ты будешь пасовать вперед, поэтому чаще отдавай мяч своим игрокам из того же ряда. Атаки по центру ожидаемы, и их легко отражать, поэтому лупи по флангу, а когда мяч будет на половине врага, бей в ворота по диагонали — для этого нужно попасть не прямо по мячу, а чуть сбоку.

А ЛИФТ ВСЕ ПАДАЛ

Это как страшный сон: тросы оборвались, лифт несется вниз, ты внутри. Что сделать, чтобы попытаться выжить?

Все современные лифты оборудованы системами, призванными предотвратить падение кабины на дно шахты. Однако, по данным Ростехнадзора на март 2010 года, в одной Москве 15 344 лифта нуждались в замене. Так что запоминай.

1. Ложись на пол и вытягивайся, насколько позволяет кабина, — ударная сила судьбы рассеется по максимальной площади тела. Если ты стоишь, кости скорее сломаются при ударе, а в положении лежа у позвоночника и рук-ног больше шансов на выживание.

2. Подложи одну руку под голову, чтобы служила дополнительным амортизатором, другую — на голову, чтобы прикрыться от отвалившегося потолка. Ну и помолиться можешь, если успеешь.

3. Не пытайся подпрыгнуть в момент удара кабины о дно шахты. Во-первых, ты не угадаешь нужный момент. Во-вторых, это снизит скорость твоего падения всего на пару км/ч, что никак не повлияет на исход дела. В-третьих, ты расшибешь голову о потолок.

4. Не пытайся встать на цыпочки и держаться на полусогнутых, чтобы пружинящие ноги и корпус погасили силу удара. Нагрузка в любом случае будет слишком велика и приведет к серьезным травмам. Так что см. пункт 1.

P.S. У НАСТОЛЬНОГО ФУТБОЛА ЕСТЬ ДВА НАЗВАНИЯ: КИКЕР (KICKER) И ФУСБОЛ (FOOSBALL). КИКЕР — ЭТО ТАКЖЕ ИГРОК В ФУСБОЛ

ФОТО: DIOMEDIA, TRAVIS RATHBONE

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ, НАХОДЯСЬ НА ЛОДКЕ, НУЖНО ПРОЧНО СТОЯТЬ НА НОГАХ.

Timberland®
ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ™

Новые ботинки Formentor.
Особая конструкция подошвы
Quad Cut Siping и резина Gripstick™.
Непревзойденное сцепление
с влажной поверхностью.
На палубе или в воде? Вам решать.
Посетите timberland.com

Timberland, ®, Gripstick and Nature Needs Heroes торговые марки компании Timberland и ее филиалов © 2012 компания Тимберленд. Все права защищены.

Приобретенная гибкость

Гибкий работник гораздо ценнее и безынициативных хлюпиков, и непробиваемых кусков бетона. Узнай, кто ты, и стань еще лучше.

О ЧЕМ РЕЧЬ? Мягкотелый сотрудник: исполнителен и ждет приказов, сам редко что предлагает. Упертый сотрудник: всегда все делает по-своему, даже если от этого никакой пользы. Но он-то лучше знает. Гибкий сотрудник: понимает, когда нужно настоять на своем, а когда прислушаться к коллегам. Ну а теперь приступай к тесту.

1. Как у тебя с интуицией?

А Лучше на нее не полагаться ☐
Б Нередко ошибается ☐
В Помогает принимать решения, но не всегда ☐
Г Доверяю ей больше, чем себе ☐

2. Твоя позиция по жизни:

А От моего голоса ничего не зависит ☐
Б Я пойду только на санкционированный протест ☐
В Я сделаю все, что в моих силах ☐
Г Будьте реалистами — требуйте невозможного ☐

3. Как ты реагируешь на критику?

А Спокойно запоминаю, в чем я несовершенен ☐
Б Скрепя сердце выслушиваю ☐
В Слушаю и огрызаюсь по делу ☐
Г Даже не слушаю. Кто б говорил, вообще ☐

4. Когда нужно принять решение...

А Я сначала посоветуюсь с начальством ☐
Б Я готов взять на себя ответственность, если дело касается меня лично ☐
В Я всегда предлагаю свой вариант дальнейших действий ☐
Г Я — последняя инстанция в любом вопросе ☐

5. Неопределенность — это зло?

А Это худшее из зол ☐
Б Не зло, но я люблю, когда все предсказуемо ☐
В Это часть нашей жизни, я привык ☐
Г В моей жизни нет неопределенности ☐

6. Успех — это...

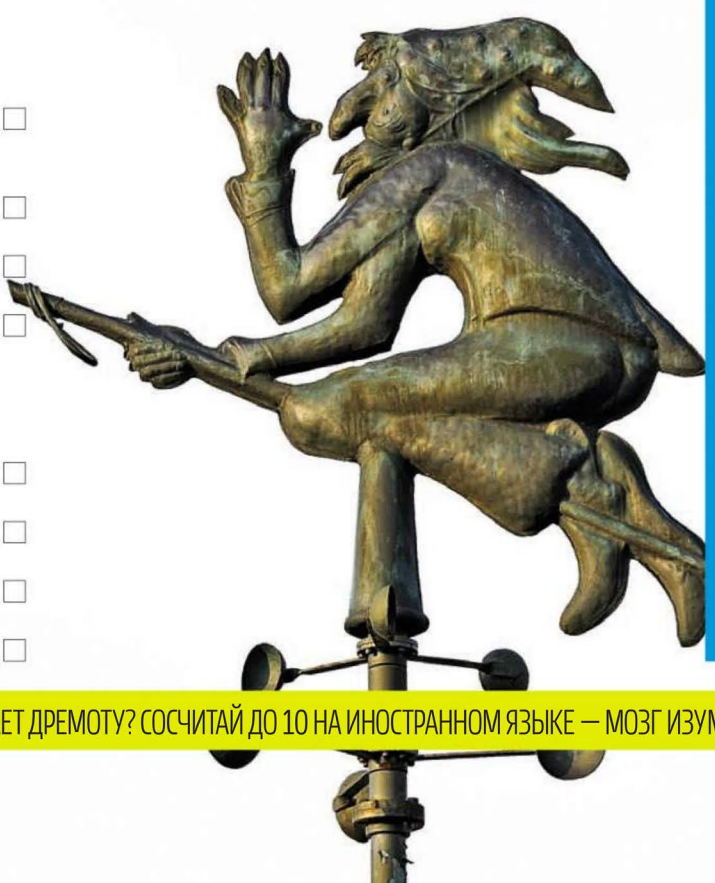
А Выигрыш в лотерею ☐
Б Достижение, которое оценят даже конкуренты ☐
В Умение ставить цель за целью и достигать их ☐
Г Мое отражение в зеркале ☐

7. Как ты разруливаешь конфликты?

А Бегаю — это помогает снять обиду ☐
Б Ищу компромиссы ☐
В Сопротивляюсь, иногда удается доказать свою правоту ☐
Г Я их обычно и провоцирую ☐

8. Оптимизм — это когда воспринимаешь трудности как временные. Твой стакан...

А Какой стакан? ☐
Б Наполовину пуст ☐
В Наполовину полон ☐
Г У меня много стаканов, все с горкой ☐



ЧТО ВЫШЛО?

Разъясняют бизнес-психологи Джон Николсон и Джейн Кларк

Больше А ТЫ ФЛЮГЕР

Куда ветер дует, туда и ты дуешь.

СТАНЬ ЛУЧШЕ Самый простой совет для тебя — понять, когда ты бываешь доволен собой. Вспомни, в чем ты по-настоящему хорош: подойдет и такой незатейливый вариант, как папка, в которой ты будешь хранить рабочие письма с благодарностями, похвалы от начальства, грамоты. И не стесняйся, демонстрируй эти свои сильные стороны и даже используй их, когда нужно отстоять свою позицию в каком-либо вопросе.

Больше Б ТЫ МУХА

У тебя есть сильные стороны, но ты склонен к необдуманным виражам и складываешь крылья под натиском стресса.

СТАНЬ ЛУЧШЕ Стресс — это неплохой стимул и движущая сила, но лишь до определенной границы, за пределами которой он принимается разрушать тебя и все, что вокруг. Когда поймешь, что такая граница рядом, глубоко вдохни и выдохни, выйди на минутную прогулку или прочти пару абзацев из любимой книги. И спокойно двигайся дальше.

Больше В ТЫ КАМЕНЬ

Твое преимущество в том, что ты предвидишь возможные трудности и бодро решаешь проблемы.

СТАНЬ ЛУЧШЕ То, что у тебя не получается, должно тебя не подкашивать, а делать сильнее. Учись на ошибках и ставь перед собой достижимые цели, ведь только не в меру упертый работник тратит время на невыполнимые задачи. И не пропускай мимо ушей мнение окружающих — им ведь не за красивые глаза зарплату платят, вдруг дело подскажут.

Больше Г ТЫ СТЕНА

Жесткая тактика временами необходима, но она может оказаться чересчур болезненной для тебя самого.

СТАНЬ ЛУЧШЕ Настоящая сила заключается в умении вовремя обращаться за помощью. Даже простое обсуждение рабочих моментов с коллегой, не вовлеченным в твой проект, может породить вполне себе гениальные идеи. А еще есть такое наблюдение: стоит нам только рассказать кому-то о проблемах, как вселенская катастрофа превращается в рядовую трудность. Говори, не держи все в себе.

P.S. РУТИНА НАВЕВАЕТ ДРЕМОТУ? СОСЧИТАЙ ДО 10 НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ — МОЗГ ИЗУМИТСЯ ЭТОМУ И ЗАРАБОТАЕТ АКТИВНЕЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ACTYON
для каждого тебя
ACTYON
от 745 000 руб.
теперь
и с бензиновым
двигателем
SSANGYONG
8-800-100-00-62
www.symotor.ru
Реклама.

13 НОВЫХ ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Разговаривая по телефону, ковыряться в компьютере, брать при этом минутные паузы, потом спохватываться: "Погоди-погоди, так что ты сказал?" Кстати, то, что ты наковырял тем временем в компьютере, тоже никуда не годится.

2. Делать "утю" на фотографиях

3 Смешивать дорогой алкоголь с кока-колой
Во-первых, такая смесь куда вреднее для здоровья, чем ее компоненты по отдельности. Во-вторых, ты превращаешь напиток со вкусом и ароматом в сладкую жижу, просто чтоб нажраться.

4. Постоянно держать включенным телевизор

5. Использовать в речи слова "рандомно", "букировать", "краудфандить" и тому подобную нерусскую ересь.

6. Распечатывать все входящие письма, включая вложенные документы, оставляя большинство из них лежать на принтере. Вариант этой привычки — нажимать на кнопку "да" после вопроса банкомата "хотите распечатать чек?", не глядя сминать этот чек и выкидывать мимо урны.

7. Из принципа всегда ехать в самом левом ряду

8 Рассылать на праздники скачанные из интернета поздравительные эсэмэски вроде "Колбасы и коньячку / В праздник милому дружку".

9. Проверять, что появилось нового в соцсетях/на порносайтах, пока ты отвечал на звонок, мыл руки или объяснял начальнику, почему все рабочее время ты проводишь в соцсетях и на порносайтах.

10 Ходить в солярий
Перетерпи зиму с бледной кожей, а на сэкономленные от солярия деньги езжай отдохнуть. И загорай.

11. Курить ароматизированные сигареты
Себя травишь табаком, окружающих — "розой" и "яблоком".

12 Бороться с последствиями бессонной ночи полудюжиной банок энергетика, из-за чего мучиться бессонницей, из-за чего на следующий день отпаиваться полудюжиной банок энергетика, из-за чего мучиться бессонницей, из-за чего...

13. Все время разговаривать по хэндс-фри
Телефон при этом, разумеется, лежит в кожаной кобуре на поясе.

P.S. РАНДОМНО — СЛУЧАЙНО, БУКИРОВАТЬ — БРОНИРОВАТЬ, КРАУДФАНДИТЬ — СОБИРАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (КАК "ВИКИПЕДИЯ")

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG BANG

реклама

СИМОН И АЛЕКСАНДР

ВЕЛОСИПЕД, ИСТОРИЯ ОДНОЙ СЕМЬИ

Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис • Санкт-Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко
Казань • Уфа ▲ Магнитогорск • Киров ▲ Екатеринбург • Астана ▲ Воронеж

le coq sportif

maison fondée en 1882

lecoqsportif.com lecoqsportif.su

ТЕЛЕ И ТЕКСТ

ЧТО ЛУЧШЕ — ПОСМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР ИЛИ ПОЧИТАТЬ КНИГУ?
21% Посмотреть телевизор
79% Почитать книгу
Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1835 респондентов

Врожденная интеллигентность заставляет нас предпочитать телевизору книгу, однако вспомни, как приятно бывает повтыкать в экран, бездумно переключая каналы. Так что же в конце концов выбрать?

● Чтение, как и любая другая умственная деятельность в зрелом возрасте, позволяет на 30–50% снизить риск умеренных когнитивных нарушений, которые нередко оказываются предвестником болезни Альцгеймера. Телевидение таким эффектом не обладает.

По данным Американской академии неврологии

77% РОССИЯН СОГЛАСНЫ С ТЕМ, ЧТО В СТРАНЕ НУЖНО "СОЗДАТЬ ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ, НИ ОДИН ИЗ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КОТОРОГО НЕ БУДЕТ ИМЕТЬ ВЛИЯНИЯ НА ПРИНЯТИЕ ЛЮБЫХ (ВИДИМО, ПОЛИТИЧЕСКИХ. — МН) РЕШЕНИЙ". *ВЦИОМ, 2012*

● **20% опрошенных американских студентов сообщили, что одно из лучших средств снять стресс от учебного процесса — посмотреть телевизор. Причем неважно, что именно смотришь, — щелканье с канала на канал работает не хуже просмотра конкретной программы.**

По информации BusinessWire.com

612 506 300 ЭКЗЕМПЛЯРОВ КНИГ И БРОШЮР БЫЛО НАПЕЧАТАНО В РОССИИ В 2011 ГОДУ. *Российская книжная палата*

● 18% соотечественников заявили, что не держат дома книг. У 49% в домашней библиотеке меньше 100 томов.

ВЦИОМ, 2011

● Есть сотни неоспоримых доказательств, что так называемые читающие нации чаще сталкиваются с проблемой миопии, то есть близорукости. Правда, нет окончательного объяснения, почему интенсивное чтение приводит к ухудшению зрения. Известно, что, когда глаз фокусируется на близко расположенных предметах, сжимаются мышцы, усиливающие кривизну хрусталика. И есть предположение, что продолжительная фокусировка на близком объекте в конце концов деформирует хрусталик, делая глаз "близоруким". Когда смотришь телевизор не впритык, этого не происходит.

Натан Эфрон, профессор оптометрии Квинслендского технологического университета

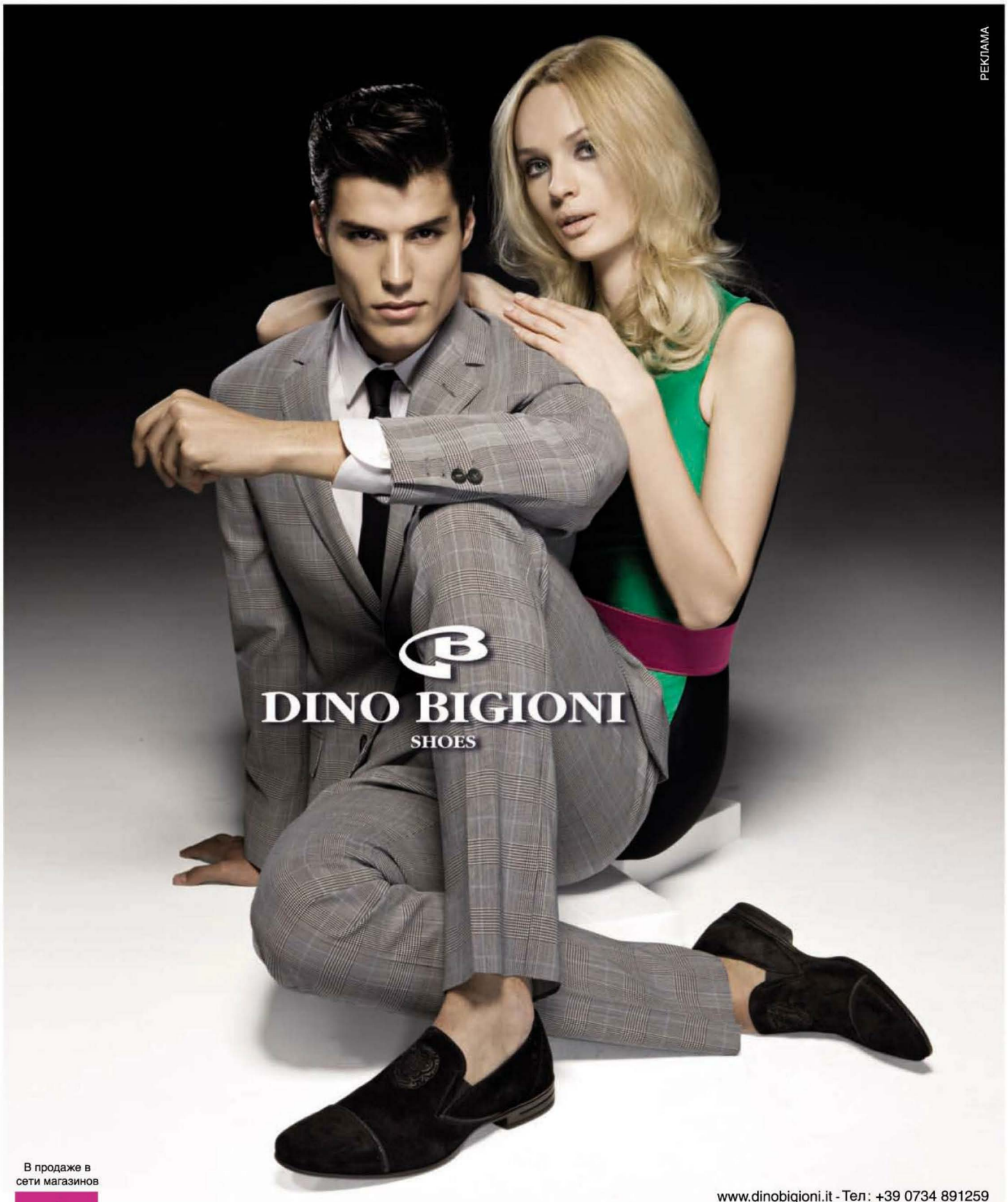
РОССИЙСКАЯ КНИЖНАЯ ПАЛАТА КАЖДЫЙ ГОД ПУБЛИКУЕТ СПИСОК НАИБОЛЕЕ ИЗДАВАЕМЫХ (И САМЫХ ПРОДАВАЕМЫХ) АВТОРОВ. ВОТ ЧТО ЧИТАЛА РОССИЯ В 2011-М:

1. Д. Донцова **4105,7** тыс. экз.
2. Ю. Шилова **3329,6** тыс. экз.
3. А. Маринина **1532,9** тыс. экз.
4. А. Дюма **1333,6** тыс. экз.
5. Т. Устинова **1314,1** тыс. экз.
6. Т. Полякова **1147,5** тыс. экз.
7. В. Колычев **1137,8** тыс. экз.
8. А. Кристи **1063,8** тыс. экз.
9. О. Рой **932,1** тыс. экз.
10. В. Высоцкий **780,0** тыс. экз.

P.S. ПОСМОТРИ КОМЕДИЮ — У ТЕБЯ УЛУЧШИТСЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ПОДАТЛИВОСТЬ И РАСШИРЯТСЯ СОСУДЫ (ПОНИЗИТСЯ ДАВЛЕНИЕ)

ФОТО: FOTOIMEDIA

РЕКЛАМА



www.dinobigioni.it - Тел: +39 0734 891259

В продаже в сети магазинов

Rendez-vous

Москва

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск, I love Italian shoes
Ул. Фрунзе-Герцена, д. 80/18
ТЦ Флагман

Dino Bigioni
Омск
СТЕП
Ул. К. Маркса, 38

Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"

Не забудь в этом месяце...

послушать

7 АПРЕЛЯ

“Воплі Відоплясова”

Москва, "Крокус Сити Холл"

Заслуженный панк Украины и Франции Олег Скрипка и “Воплі Відоплясова” празднуют 25-летие группы. Будет адская смесь панка, фолка и даже немного джаза. И совершеннейший угар, без которого не обходится ни один концерт этих славных парней.

18 АПРЕЛЯ

Judas Priest

Москва, Stadium.Live

Классики тяжелой музыки Judas Priest уже сорок лет на сцене. И не собираются останавливаться. Страх и трепет, гром и молнии, гитарный рев и невероятное шоу. Главный металлический концерт года, не иначе.

28 АПРЕЛЯ

Original Gospel of Harlem

Московский международный дом музыки

Знаменитый госпел-хор, который дебютировал 25 лет назад в гарлемском Cotton Club (прямом наследнике того самого, времен сухого закона), а теперь ездит по миру и пропагандирует музыку, которой больше ста лет. Красота неописуемая.

посмотреть

С 12 АПРЕЛЯ*

“Средь бела дня”

Яппи в опасности — молодой трейдер с Уолл-стрит (Генри Кавилл) едет в отпуск с семьей, но семья попадает в заложники. Так что приходится мускулистому трейдеру стрелять, драться и узнавать много нового про своего папашу (Брюс Уиллис).

С 19 АПРЕЛЯ

“Морской бой”

Астронавт, вернувшийся с Луны, заявляет: мы не одни во Вселенной. Но обнаруженная форма внеземной жизни не слишком миролюбива. Так что придется воевать. Сначала — на воде, далее — везде.

С 26 АПРЕЛЯ

“Защитник”

Бывший спецагент (Джейсон Стэтхем) случайно спасает 12-летнюю девочку. Но оказалось, что это не просто девочка, она знает код от сейфа китайских триад. Так что стрелять и бегать Стэтхем будет на протяжении всего фильма, а другого от него нам и не надо.

** Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.*

посетить

ДО 15 АПРЕЛЯ

Алексей Алпатов, “Шторм”

Москва, Галерея "11.12", ЦСИ "Винзавод"

Серия масштабных фактически монохромных работ художника Алпатова посвящена прекрасному и ужасному буйству природы — шторму. Его рождение, развитие, апофеоз и завершение складываются в довольно энергичную экспозицию. А уж на какие мысли тебя натолкнет созерцание стихии, неизвестно. Вот куратор выставки Александр Евангели вообще уверен, что этот шторм "уничтожает наблюдателя и смывает его историю".

ДО 1 МАЯ

“Азбука механики эпохи Возрождения”

Москва, музей "Экспериментаниум"

Российские мастера XXI века изучили древние чертежи и с точностью до детали воссоздали механизмы, придуманные итальянскими инженерами более 500 лет назад. Главный плюс получившейся выставки в том, что все экспонаты можно потрогать, а некоторые даже опробовать в действии, благодаря чему посещение "Экспериментаниума" автоматически превращается в идеальное времяпрепровождение с детьми.

поиграть

Angry Gran

Платформы: iPhone, iPad

Бабка-гопник развлекает себя и тебя уличным разбоем и хулиганством. Ей явно не хватает на жизнь, и она отнимает мелочишку у прохожих. Правда, все деньги у нее обычно уходят не на хлеб с молоком, а на новое оружие — трости, мухобойки и сковородки.

SSX

Платформы: Xbox 360, PlayStation 3

Самый ожидаемый сноубординг-симулятор этой весны. Игрокам доступны: десятки живописных маршрутов по всей планете — от Альп до Анд и от Гималаев до Скалистых гор, максимально реалистичная графика и непрерывные состязания с реальными людьми в реальном времени. В общем, в твоем распоряжении все возможности современных игровых консолей применительно к одному виду спорта.

P.S. 7 АПРЕЛЯ 1994 ГОДА БЫЛ ОТКРЫТ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДОМЕН .RU, И ТЕПЕРЬ ЭТО ПОВОД ОТМЕТИТЬ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ РУНЕТА

СКАЧАЙ И НАКАЧАЙ

“На дворе апрель. До лета и пляжа осталось уже не так много времени, а значит, пришла пора вызволять кубики своего пресса из жирового плена”, — так должен решить каждый уважающий себя мужчина, но в этот раз, кроме карточки в фитнес-клуб, заручиться и еще одним подспорьем — телефоном Nokia Lumia 800 на Windows Phone, который поможет правильно организовать свой режим, похвастаться достижениями в социальных сетях и снабдит массой специальных приложений для тренировок. Вот что мы попробовали, и нам понравилось.

БОДРОЕ НАЧАЛО

Лучшее время для тренировок – утро. Но вот встать раньше очень непросто. Впрочем, Nokia Lumia провоцирует к тому, чтобы меняться в лучшую сторону: если уж операционная система для телефона (Windows Phone) стала настолько удобнее и просто прикольнее, то и тебе можно попробовать. Приложение SleepMaster обещает, что разбудит без стресса, если ты возьмешь Windows Phone в кровать (что ж, многие, чтобы попасть в чужую кровать, и не такое плели). Но в этот раз все честно: Lumia по твоим движениям отслеживает, в какой ты фазе сна, и будит не в определенное время, а в ближайший к нему оптимальный для пробуждения момент.

ОФИС, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Хватить оправдывать пропуски тренировок перегрузкой на работе – это для слабаков. Берем Nokia Lumia 800 – и марш в зал. Ответить на суперважное письмо можно в перерывах между подходами к штанге, благо почта в Windows Phone летает, а встроенный Microsoft Office позволит просмотреть и отредактировать срочный документ прямо с телефона, если возникнет такая необходимость.

В ЗДОРОВОМ РИТМЕ

Даже унылые, казалось бы, процедуры с яркой и современной операционной системой Windows Phone становятся интересными. Загрузи себе приложение easyHeartRate, которое помогает следить за пульсом. Зачем? Пульс в спокойном состоянии (у здорового – 60-90 ударов в минуту) и во время тренировки (зависит от вида упражнений и твоей подготовки) – четкий показатель здоровья и того, насколько эффективно идут тренировки.

СТРОГИЙ УЧЕТ

Вес, размер, форма и материалы Nokia Lumia вызывают уважение – пожалуй, таким и должен быть телефон. Если твой вес, размер и форма еще не идеальны – скачай Weight Loss Manager. Достаточно просто не забывать вводить в свой Windows Phone данные о том, чем ты занимался и сколько времени, ну а количество потерянных калорий это приложение укажет само. В итоге ты четко видишь, как прогулка, тренировка и даже секс избавляют тебя от лишних калорий. Кстати, возьми на заметку, что секс – это около 50 калорий за каждые 10 минут. Приятно, что создатели программы учли и эту крайне важную активность!

ЗАСЛУЖЕННАЯ ГОРДОСТЬ

Да, и не забывай выкладывать результаты своих тренировок в свой профиль в соцсети. Нет, не только чтобы похвастаться, но и для того, чтобы вдохновить своих друзей. С Nokia Lumia на Windows Phone любое сообщение или фотографию опубликовать в соцсети (или сразу в нескольких) можно всего в один клик!

ВОТ ЕЩЕ КАКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ПОМОГУТ В ТРЕНИРОВКАХ:

1. 6 Week Training
Готовая программа занятий на ближайшие 6 недель.

2. Mobile Coach
Ходьба, бег и велопробеги под советы и комментарии тренера.

3. 200 Situps
Все для твоего пресса.

4. 100 Pushups
Укажет кратчайший путь к 100 отжиманиям.

5. DeekFit Gym Pro
Все, что можно и нужно делать со штангой.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Windows Phone
Put people first.

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

EN VACKER FLICKA

“КРАСИВАЯ ДЕВУШКА” ПО-ШВЕДСКИ (ЧИТАЕТСЯ “ЭН ВАКЭ ФЛИКА”). ДРУГАЯ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О КРАСИВЫХ ШВЕДСКИХ ДЕВУШКАХ — НА СТР. 46

6 701 011

ПРОСМОТРОВ (ПО ДАННЫМ НА 13.02.2012) СОБРАЛО НА YOUTUBE ВИДЕО “WHAT DOES IT FEEL LIKE TO FLY OVER PLANET EARTH?”, СНЯТОЕ В ТЕХНИКЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ СЪЕМКИ С БОРТА МКС. КАК СДЕЛАТЬ ТАКОЕ ВИДЕО СВОИМИ РУКАМИ — СМОТРИ НА СТР. 51

75

ЭТАЖЕЙ ПРОЛЕТЕЛА В ЛИФТЕ БЕТТИ ЛУ ОЛИВЕР 28 ИЮЛЯ 1945 ГОДА — ПОСЛЕ ТОГО, КАК В ЭМПАЙР-СТЕЙТ-БИЛДИНГ В НЬЮ-ЙОРКЕ ВРЕЗАЛСЯ САМОЛЕТ. БЕТТИ ВЫЖИЛА. КАК И ТЕБЕ НЕ ПОГИБНУТЬ В ПАДАЮЩЕМ ЛИФТЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 60

РИКОТТА

ИТАЛЬЯНСКИЙ СЫР, КОТОРЫЙ НА САМОМ ДЕЛЕ И НЕ СЫР: РИКОТТУ ДЕЛАЮТ НЕ ИЗ МОЛОКА, А ИЗ СЫВОРОТКИ. ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЭТОГО ПРОДУКТА, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 52

89%

ЧИТАЮЩИХ РОССИЯН ПРЕДПОЧИТАЮТ БУМАЖНЫЕ КНИГИ ЭЛЕКТРОННЫМ. А 33% ДАЖЕ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА (ВЦИОМ, 2011). О ТОМ, СКОЛЬКО ЧИТАТЕЛЕЙ МН ЛЮБЯТ КНИГИ БОЛЬШЕ ТЕЛЕВИЗОРА, — НА СТР. 66

1000

МЕТРОВ — НА ТАКОЙ ВЫСОТЕ БЫЛ НАТЯНУТ ТРОС, ПО КОТОРОМУ 3 АВГУСТА 2006 ГОДА ПРОШЕЛСЯ КРИСТИАН ШОУ, УСТАНОВИВ РЕКОРД ВЫСОТЫ В ХОЖДЕНИИ ПО КАНАТУ. КАК НАУЧИТЬСЯ ХОДИТЬ ПО КАНАТУ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 50

Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

24 марта-3 апреля. Северный Урал
Снегоходная экспедиция к пятому чуду России — плато Маньпупунер

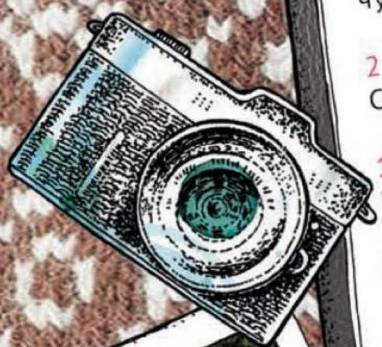
2-7 апреля. Байкал
Снегоходная экспедиция по льду озера

14-16 апреля. Хибины
Мастер-класс по вождению снегохода в горах

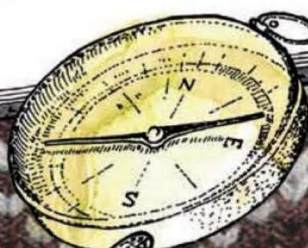
29 апреля-5 мая. Карелия
Сплав на катамаранах по рекам Карелии

30 июня-8 июля. Прибайкалье (new)
Исследование южной части Байкала

7-19 июля. Приполярный Урал (new)
Восхождение на гору Манарага (1660 м.) и сплав по реке Косью



Подробная информация
и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook



ТЯГА К ТЯЖЕСТЯМ

КАК ПОДОЙТИ К ЗАНЯТИЯМ ПО КРОССФИТУ, ЧТОБЫ КРОССФИТ ПОДОШЕЛ ТЕБЕ

СКОЛЬКО РАЗ ТЫ УЖЕ ОТКЛАДЫВАЛ ПОХОД В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, ССЫЛАЯСЬ НА НЕХВАТКУ ВРЕМЕНИ? СКОЛЬКО МИНУТ С ПОЛЬЗОЙ ТЫ ПРОВОДИШЬ ТАМ, КОГДА ВСЕ-ТАКИ ЗАСТАВЛЯЕШЬ СЕБЯ ПОЙТИ ПОЗАНИМАТЬСЯ? НАВЕРНОЕ, МИНУТ СОРОК ОТ СИЛЫ. НУ, ШЕСТЬДЕСЯТ. НА ТРЕНИРОВКИ ПО КРОССФИТУ ЕЗДИТЬ НИКУДА НЕ НУЖНО, ПОТОМУ ЧТО ТВОЯ КВАРТИРА (КОМНАТА, ДОМ, ИЗБА, УЛИЦА, ЛУЖАЙКА) — ЭТО И ЕСТЬ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА. ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НАБОРА УПРАЖНЕНИЙ (КАК ГОВОРЯТ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО КРОССФИТУ, WORKOUT OF THE DAY, ИЛИ ПРОСТО WOD) ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ МАКСИМУМ ПОЛЧАСА. ТАК ЧТО СИЛЬНАЯ ЗАНЯТОСТЬ И УСТАЛОСТЬ УЖЕ НЕ СМОГУТ БЫТЬ ОПРАВДАНИЯМИ ТВОЕЙ ЛЕНИ. ЕСЛИ ТЫ СЕЙЧАС ЛЕЖИШЬ НА ДИВАНЕ И ДУМАЕШЬ, ПОЧЕМУ ЗАНИМАТЬСЯ КРОССФИТОМ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ, REEBOK CROSSFIT ПРИГОТОВИЛ ДЛЯ ТЕБЯ ЖЕЛЕЗНЫЕ АРГУМЕНТЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ФАКТЫ.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Для достижения успеха, кроме рук, ног и 20-30 минут свободного времени, тебе понадобится голова, полная знаний о том, что дает тебе и твоему организму КроссФит. Вот тебе общее представление с конкретными объяснениями. Тренировки по КроссФиту качка и дрища отличаются только по степени нагрузок, но не по виду программы. Метаболические тренировки развивают энергетические системы и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Гимнастика развивает координацию. Работа с тяжестями помогает лучше контролировать объекты любого веса, которые оказываются у тебя в руках. Все это дает возможность применять навыки, полученные во время занятий КроссФитом, в обычной жизни, какой бы сумасшедшей или пресной до этого она у тебя ни была.

Понять, насколько ты подготовлен к занятиям, можешь с помощью стандартов, предлагаемых КроссФитом. Запомни 10 физических качеств, которые тебе пригодятся во время тягот и лишений, ожидающих тебя на занятиях КроссФитом (очень пригодятся и в обычной жизни). Это выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, баланс, точность, работоспособность кардиореспираторной системы. Насколько хорошо у тебя обстоят дела с каждым из них, настолько велики твои шансы добиться успеха.

Если тебе этого мало, можешь оценить степень своей подготовленности, измерив способность выполнить абсолютно любое задание как можно эффективнее по сравнению с твоими соперниками. Да, черт возьми, их в КроссФите у тебя будет полно. Главный из них — время, за которое ты должен будешь выполнять максимальное количество раундов. На первых порах оно часто будет тебя делать. У времени есть союзники, о которых тебе тоже стоит знать. Речь идет о мощности и последовательном действии энергетических систем (креатин-фосфатной — доминирующей в высокомощной деятельности, гликолитической — обеспечивающей энергией деятельность средней интенсивности, и окислительной — отвечающей за деятельность низкой интенсивности). Помни: предпочтение одной из них (например, выполнение только аэробных упражнений) и исключение других систем — частая ошибка всех новичков. Но ты же не все.

КОМПЛЕКС ДНЯ

МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАУНДОВ ЗА 20 МИНУТ

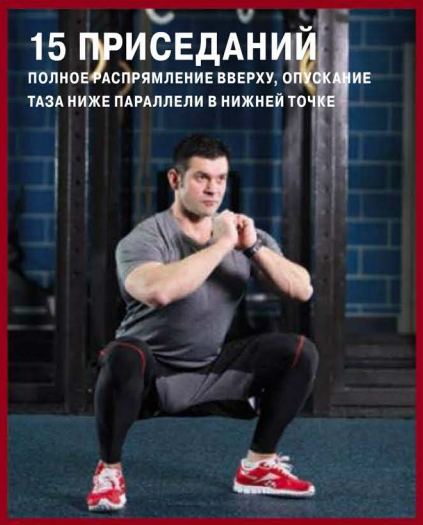
ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

5 ПОДТЯГИВАНИЙ

ВИС НА ПРЯМЫХ РУКАХ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ПОДБОРОДОК НАД ПЕРЕКЛАДИНОЙ В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ

10 ОТЖИМАНИЙ

РАСПРЯМЛЕНИЕ РУК В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ, КАСАНИЕ ГРУДЬЮ ПОЛА В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ



15 ПРИСЕДАНИЙ

ПОЛНОЕ РАСПРЯМЛЕНИЕ ВВЕРХУ, ОПУСКАНИЕ ТАЗА НИЖЕ ПАРАЛЛЕЛИ В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ

КроссФитом единым

Основное преимущество, благодаря которому КроссФит кладет на лопатки многие виды спорта, — это сочетание разнообразия, интенсивности и функциональности. Причем постоянно и одновременно.

РАЗНООБРАЗИЕ,

которого так не хватает, например, в легкой или тяжелой атлетике (при всем уважении к бегунам и штангистам), заключается в варьировании различных упражнений. Ты можешь менять нагрузку, скорость, количество повторов, время суток и время года, оборудование и окружение. Даже спортивную экипировку можешь менять. Глубина адаптации зависит от глубины тренировочного стимула.

Атлету на заметку Начинай занятия с упражнения, которое тебе больше всего не нравится. Работа над слабостями, начинающаяся за пределами зоны комфорта, — залог сбалансированного развития.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Она же мощность. Определяется относительно психологических и физиологических качеств атлета. Выполняя как можно больше повторений (отжиманий, подтягиваний, махов гирей) в определенное количество времени или просто быстрее, чем твой соперник (или даже соперница), ты сжигаешь гораздо больше жира, чем тот же футболист, отдавший пас через все поле и улучивший для себя пару минут, чтобы перевести дух и поковырять в носу. У тебя на это нет ни доли секунды.

Атлету на заметку Постепенно наращивай скорость и увеличивай количество раундов.

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

Все движения, которые ты выполняешь во время занятий, естественны и безопасны. Они строятся на принципе усложнения выполнения упражнений по мере прогрессирования навыков. Универсальные двигательные шаблоны, на которых строятся упражнения в КроссФите, придуманы для того, чтобы у тебя это получалось еще лучше. Причем все продумано так, что упражнения не перегружены лишними элементами.

Атлету на заметку Втягивайся в занятия КроссФитом постепенно, начиная с минимальных нагрузок, малых весов и небольшого количества повторов. От более простых упражнений — к сложным. Если трудно отжиматься от пола — отжимайся от стены, не умеешь подтягиваться — пытайся это делать с прыжка, слишком тяжелая штанга — берись за гриф.

БЕСПЕРЕБОЙНОЕ ПИТАНИЕ

Если твой стандартный рацион — голый чай утром, сухомятка на обед и кусок мяса с пивом на ужин, ты едва ли можешь надеяться на успех в спорте.

Даже при наличии других твоих достоинств отсутствие спортивной формы может сильно подпортить тебе имидж. Тебе нравятся девушки, которые не следят за объемом своей талии? А почему ты, полный вредных привычек и жировых отложений, должен быть кому-то приятен?

Представь, что еда — это лекарство, которое должно добавить тебе энергии, оптимизировать физическую производительность, подкинуть твоему организму порцию витаминов и помочь вырабатывать необходимые гормоны, а тебе самому — показывать хорошие результаты при занятии КроссФитом. Reebok CrossFit рекомендует диеты по вкусу. Читай, запоминай, поглощай.

Палеодиета. Считается, что она включает в себя типы пищи, которой люди питались еще во времена мамонтов, то есть каждый из нас к ней адаптирован генетически. Твой рацион должен состоять из постного мяса, овощей, орехов и семян, некоторого количества фруктов, небольшого количества крахмала, сахар придется полностью исключить.

Зональная диета. Тебе нужно уделять внимание не только качеству, но и количеству еды. Эта диета предполагает строгое разграничение по калориям, что регулирует прием макронутриентов. Зональная диета ускоряет и приумножает эффект от занятий КроссФитом, регулируя уровень глюкозы в крови, сохраняя пропорции макронутриентов и ограничивая калории. При этом она не запрещает есть то, что хочется, и не предрасполагает к определенной пище — ты можешь совмещать палеодиету и вегетарианство, органическую еду и кошерную, фастфуд и изысканную кухню. Белки должны добываться из разных съестных источников и составлять 30% твоего рациона; углеводы должны иметь низкий гликемический индекс (при высоком индексе в крови резко повышается уровень сахара) и отвечать за 40% потребляемых калорий; жиры должны быть преимущественно мононенасыщенными и отвечать за 30% рациона.

Следуй рекомендациям Reebok CrossFit и попробуй снизить потребление калорий, оставаясь активным. Калорийность должна быть установлена в рамках от 1,5 до 2,5 г белка на килограмм массы тела в зависимости от уровня активности. 1,5 г — норма при средних нагрузках, 2,5 г — для прирожденного атлета. Тебе предлагается такая формула: (вес тела х 1,5) / 7 г = количество блоков в день. Блок — это единица измерения, используемая для упрощения балансировки приемов пищи.

7 г белка (приготовленного) = 1 блок белка

9 г углеводов = 1 блок углеводов

1,5 г жиров = 1 блок жиров.

Когда пища состоит из равного количества блоков белков, углеводов и жиров, ее калорийность обеспечивается на 40% углеводами, на 30% белками и на 30% — жирами. А это как раз то, что нужно.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ МУЖЧИНЫ

Американские футурологи (в основном женщины) хором провозглашают: мужчинам конец, капут, финита, кирдык. Но послушайте, леди: кнопки на пульте от телевизора сами нажиматься не будут.

ТЕКСТ: КОЛИН МАКЭНРОЭ

ВЫ ТАМ У СЕБЯ В РОССИИ ЖИВЕТЕ и в ус не дуете. Но не радуйтесь. Все, что происходит на Западе, от цветного телевидения до моды на узкие брюки, рано или поздно доходит и до вас. Так что готовьтесь: наступает КОНЕЦ МУЖЧИН. Это не каламбур такой. Это заголовок, красующийся на обложке последнего номера влиятельного американского журнала The Atlantic.

Автор этой статьи Ханна Розин утверждает: мужской пол не только больше не доминирует, он даже вышел из моды. Медицинские технологии в США уже позволяют родителям "заказать" в клинике пол будущего ребенка. Так вот, по статистике девочек заказывают в два-три чаще, чем мальчиков. (Что, дети — это протеиновый коктейль, что ли? "Вы с чем хотите? С зародышами пшеницы? С Y-хромосомой?")

Подобные провокации появлялись и раньше, но обычно с вопросительным знаком — была нашумевшая книга "Нужны ли мужчины?" Морин Дауд, серия передач NPR (Национального общественного радио) "Конец мужчин?"

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG BANG

Реклама.

ALIENWARE
GAME VICTORIOUS™

X51

ВАС ЖДЕТ ТРИУМФ

Представляем компактный и мощный Alienware X51.

Проявите все качества своего героя благодаря мощному и в то же время компактному игровому настольному компьютеру Alienware. Благодаря процессору Intel® Core™ i5 второго поколения вы сможете решать любые задачи.

Подробности на www.alienware.ru.

В комплект входит клавиатура и мышь. Монитор можно приобрести отдельно.

ALIENWARE | GAME VICTORIOUS™

intel inside™
CORE™ i5

Dell, логотип Dell, Inspiron, XPS, Alienware – товарные знаки Dell Inc.
Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран.
Microsoft, Windows, Windows 7, Windows Vista и логотип Windows Vista являются товарными знаками Microsoft Corporation на территории США и других странах.
Упоминаемые торговые марки других компаний являются собственностью соответствующих владельцев. © 2012 Dell Inc. Все права защищены.

И вот The Atlantic лишил нас последнего намека на то, что эта тема как минимум спорна. Все, братцы, клеим ласты. Как представители агрессивной половины человечества, мы, конечно, должны настаивать на возвращении вопросительного знака в дискуссию. И если журнал не даст его нам, мы должны сколотить банду, наведаться к ним в офис и забросать редакторов собственными экскрементами. А знаешь что — давай-ка сделаем это в любом случае. Это же так сплачивает, да?

Розин в своей статье говорит: мужчины уходят с мировой арены, потому что им (нам) трудно адаптироваться к требованиям современного зарегулированного общества. Мы не готовы подчиняться, уважать чужие права, идти на компромиссы, сидеть на месте и фокусироваться на чем-то одном (ну, что-то вроде того — я читал не очень внимательно, Уругвай в этот момент играл с Ганой).

Вот и получается, что женщины все чаще обгоняют мужчин в гонке по маршруту "Высшее образование — хорошо оплачиваемая работа в офисе — старая добрая стабильность среднего класса".

И это все? Вот на этот экспресс удачи мы потеряли билет? Потому что не очень заботимся о том, чтобы слайды в PowerPoint были аккуратненькими? Но ведь мы все еще можем работать пожарными и в свободное время играть на гитаре!

Девушки, вы слишком зарываетесь. Я вам скажу, кому такие разговоры не по душе. Самой Природе. Розин напоминает, что три года назад в Исландии премьер-министром впервые в мировой истории стала открытая лесбиянка — Йоханна Сигурдардоттир. Она тогда обвинила мужчин в том, что это они (мы) привели мир к финансовому кризису. И обещала положить конец "эре тестостерона". Ну и что мы видим? Сразу после этих безответственных заявлений Исландию прорвало (помнишь, как вся Европа сидела в аэропортах, пережидая извержение Эйяфьядлайёкюдля?).

Мы можем уйти, не вопрос. Но им будет нас не хватать. Вдруг обнаружится, что с нашим исчезновением испортилось многое. К примеру:

ТЮРЬМЫ

В этой области женщины никуда не годятся. Ни управлять ими не могут, ни срок сидеть не желают. Когда нас не будет, пенитенциарная система развалится, а вместе с ней исчезнут и фильмы про тюрьму. Ты можешь представить себе "Побег из Шоушенка" с Джулией Робертс в главной роли? Устои цивилизации пошатнутся.

КОНЦЫ СВЕТА

Помнишь, как к нам неслась астероид, угрожая существованию всей планеты? Нас тогда спасли Брюс Уиллис с Беном Аффлеком и другими накачанными подрывниками комет. Такие же парни проявляли героизм во время катастроф в Чернобыле и на "Фукусиме". Если ты хочешь быть готовым к прилету кометы или нашествию гигантских черепах, стреляющих лазером прямо из глаз, нам надо все заранее обкатать путем учинения катастроф и устранения их последствий. Женщины просто этого не понимают.

ГРЯЗНАЯ РАБОТА

Пройдись по своему району в любой из дней (а погода у вас в России такая, что любой из дней может показаться природной катастрофой). Кто там шаркает лопатой по снегу или возится с антенной на раскаленной крыше? А есть и другие профессии — электрик, автомеханик — которые женщин, похоже, не слишком привлекают.

ШЕФ-ПОВАРА, ФУТБОЛИСТЫ, УЧЕНЫЕ

Путешественники, кинорежиссеры, гонщики... А знаешь, кое в чем мы и правда хороши, но напоминать об этом как-то странно. Как будто я делаю рекламный ролик о том, какая вода влажная, а Солнце — светлое.

ОТКРЫТЬ БАНКУ, РАЗОБРАТЬСЯ С ОСИНЫМ ГНЕЗДОМ, ОБЪЕЗДИТЬ ЛОШАДЬ

Кое-что мы умеем делать...По крайней мере, именно мы делаем это, когда возникнет необходимость.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Да знаю я, знаю. Это вроде как вотчина женщин, это на них в основном "держатся" длительные отношения. Мужчины как бы заинтересованы только в сексе. Но давай рассмотрим такой пример. Когда у медоносной пчелы мужского пола наступает оргазм, она (он) как бы взрывается, оставляя часть себя внутри пчелиной королевы, и уползает в сторонку медленно умирать — в блаженстве, как я думаю. Так похоже на нас, да? И я даже не про заледеневшего Леонардо Ди Каприо, уходящего на дно, чтобы полузнакомая англичанка могла потом с комфортом проживать в США (хотя, положа руку на сердце — как много ты знаешь примеров, чтобы женщина пожертвовала своей жизнью ради спасения мужчины? Обычно бывает наоборот).

ПУШЕЧНОЕ МЯСО

Мы запрограммированы считать смерть женщины более печальным событием, чем смерть мужчины. Это просто человеческая арифметика. Нашим предкам нужно было много маток, чтобы племя не выродилось, и гораздо меньше пенисов, чтобы наполнять эти матки. Так что догадайся, кому приходилось штурмовать холмы, отвлекать сабле-

зубых тигров, тестировать новый способ извлечения огня? Нам. Когда нас не будет, женщинам придется делать всю эту опасную для жизни работу.

ПОНОЖОВЩИНА В БАРАХ

Тут мне подсобит профессор Университета штата Флорида Рой Баумейстер, который пишет, что мужчины более склонны к драке с незнакомцами в барах, на паркингах и в торговых центрах. Потому что мужчины считают эти места своими, а людей вокруг — либо своими сторонниками, либо злобными претендентами на эти места. Женщины получают очки за "умение налаживать отношения", но это относится только к глубоким коммуникациям в близкой дружбе. А отношения между мужчинами устанавливаются мгновенно и не сулят ничего хорошего. Пусть мы виделись в этом баре пару раз четыре года назад — это уже отношения. Я тебя вообще не знаю, но мне придется надрать тебе задницу, потому что я не могу позволить тебе быть таким придурком. Когда не станет мужчин, первое время будет меньше поножовщины в метро. Но придурки-то никуда не денутся, а придурочное поведение в общественных местах будет только множиться, потому что никто не будет волноваться о том, что его могут порезать. И в конце концов женщинам придется самим взять в руки ножи, чтобы отстоять базовые нормы поведения в обществе.

ДЕТИ

Если не будет сыновей, именно дочерям придется выслушивать, где и как им сидеть или стоять, на чем прыгать, какие части тела они могут вот-вот себе переломать, почему им необходима стабильная работа, какая именно грязь у них на лицах и, что самое важное, как сильно они заставляют беспокоиться своих матерей, которые из-за этого не могут спать по ночам. Я знаю, дочерям приходится нести свою особую ношу. Но девочки в мире без мужчин попадут на ранее неизведанную территорию.

Женщины вольны искать пути нашего истребления, но я советую оставить небольшое количество мужчин — 300 или 400 — в зоопарке, в целях размножения.

А там посмотрим. Все может обернуться против женщин, если им придется нести всю ношу на себе. А мы расслабимся, как и полагается полу, на который возлагают меньшую ответственность: можно немного поработать, потом посидеть дома с детьми, вернуться на работу, когда будешь "готов", экспериментировать со своей карьерой и "пробовать что-то новое".

Но я предсказываю: лет через десять после начала Великого Эксперимента двери нашего загона откроются, впустят солнечные лучи и женский голос скажет: "Джентльмены, вы нужны нам".

МН: Колин Макэнроэ — американский публицист, автор сатирического бестселлера "Сбрось вес, занимаясь сексом со знаменитостями". ■

ТЕПЕРЬ Я НЕ МОКРАЯ, А БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ!
* ГОУ ДПО «Казанская государственная медицинская академия» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань, 2011 г.
ПРОШЛО КЛИНИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ*
DRYDRY
Sensitive
DRYDRY®
НОВИНКА!
Для чувствительной кожи.
Не содержит спирта!
DryDry — средство от обильного потовыделения с целым рядом преимуществ:
● обладает высокой длительностью действия до 7 дней;
● применяется в случаях, когда обычные антиперспиранты не дают желаемого эффекта;
● универсально в применении (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
● устраняет причину неприятного запаха и обеспечивает сухость одежды на 100%.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА
www.dry-dry.ru
Сделано в Швеции

82 Пропитание
Что можно и нужно есть после конца света?

84 Отношения
Чтобы у вас было ЭТО, устрой отношениям ТО

90 Форма
Как Крис Хемсворт торс Тора получил

88 Профилактика
Нечего сопли разводить! Даем бой аллергии

98 Жизнь
Армия России: форма и содержание

МН ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

Тир на весь мир

Леонид Екимов, чемпион России, Европы и мира по стрельбе из пистолета, понюхал за свою карьеру пороху и теперь готов рассказать тебе, чем он пахнет.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ЛЕОНИД ЕКИМОВ О СЕБЕ

1 Второе место

Когда и где я впервые стал призером, теперь сложно вспомнить. На первенстве России в первый раз выиграл в 2001 году, мне 14 лет было. В 2003 году первый раз поехал на чемпионат Европы. Там я один раз промахнулся, а мой соперник — нет, и я занял второе место. Теперь понятно, почему у нас полотенце в чемоданчике лежит? Чтобы правую руку вытирать — бывает, сильно потеет.

2 О покое

Я уверен, что много чего не знаю и не умею в своем спорте, поэтому интересно заниматься стрельбой и дальше. Например, нам надо быть спокойными на огневом рубеже — чтобы сердце не билось, руки не тряслись. Мы отрабатываем обычные упражнения на концентрацию, но я также начал практиковать медитацию. Правда, пока особого эффекта не почувствовал.

3 Работа и отдых

Я столько стреляю на тренировках, что в свободное время без тира не скучаю. Правда, все равно и на отдыхе хожу на стрельбища пострелять из крупнокалиберного оружия. Так что вполне можно сказать, что стрелкам без оружия жизни нет.

4 О пенсии

Стрелок, как хорошее вино, с возрастом становится только лучше. У нас в сборной есть 2 спортсмена, которые недавно отметили по пятидесятилетнему юбилею. Я надеюсь, что смогу стрелять до глубокой старости.

ЛЕОНИД ЕКИМОВ О СВОЕМ ВИДЕ СПОРТА

1 Соревнования

Упражнения в стрельбе отличаются, например, темпом — бывает медленный и скоростной. В первом случае нужно сделать несколько десятков выстрелов за длительный отрезок времени (например, за 2 часа). Во втором — спортсмен стреляет 5 раз по 5 мишеням в течение нескольких секунд (от 8 до 4) или по 5 появляющимся одна за другой целям (3 сек. на выстрел и 7 сек. передышка). У меня лучше получается медленная стрельба.

2 Соблазны

Мой тренер Александр Поздеев, у которого я занимаюсь с начала карьеры, считает, что я должен стрелять все, поэтому я практически живу в тире. На соревнованиях выступаю и со стандартным малокалиберным, и с пневматикой. Кстати, стендовая стрельба мне тоже нравится. Я не стал стендовиком только потому, что у нас в Новодвинске не было такой возможности — это дорогой вид спорта. Например, гладкоствольное ружье, с которым можно ехать на Олимпиаду, стоит от 20 тыс. евро, а пистолет — от 1,5 тыс.

3 Пистолеты

Пистолетчики обычно имеют узкую специализацию. Кто-то стреляет из крупного калибра (7,62–9,65 мм), кто-то из пневматики, кто-то из малого калибра — стандартными пистолетами или произвольными. На произвольные, например, можно устанавливать ортопедическую рукоятку, специально вырезанную из дерева под хват спортсмена. Сейчас в России мастеров, которые могут сделать такую работу, всего три. А самый доступный подвид нашего спорта — крупный калибр. Тут нет необходимости тратить деньги на особенный пистолет, хватит и "Макарова".

4 Самый меткий

В стрелковом спорте Россия — один из мировых лидеров, у нас много чемпионов. Хорошо стреляют спортсмены из США, Китая, Германии, Франции. А вообще, в стрелковом спорте так много дисциплин и упражнений, что назвать одну страну, в которой стреляют лучше всех, сложно. Бывает и так: в небольшой стране есть отличные стрелки в каком-то одном упражнении. Это, например, Венгрия, Болгария, Норвегия. Чтобы стать хорошим пистолетчиком, нужен только пистолет, тир и много тренироваться. И, конечно, вестибулярный аппарат. Поэтому среди фигуристов и велосипедистов часто встречаются неплохие стрелки. А тяжелая атлетика нам противопоказана, потому что от больших весов хуже чувствуешь руку.

ЛЕОНИД ЕКИМОВ

Родился: 13.09.1987

Вырос и живет в городе Новодвинске (Архангельская область)

Рост: 180 см

Вес: 83 кг

Двухкратный чемпион Европы и России по стрельбе из пневматического пистолета, чемпион мира по стрельбе из крупнокалиберного пистолета. Занимает первую строчку рейтинга Международной федерации спортивной стрельбы в стрельбе из пневматического пистолета, 10 м. Леонид будет представлять Россию на Олимпиаде в Лондоне.

ТЫ ПОПАЛ

Леонид Екимов о том, как попасть из пистолета в десятку

ОЛИМПИЙСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ У МУЖЧИН-ПИСТОЛЕТЧИКОВ:

МП-6 (60 выстрелов за 2 часа, дальность 50 м), МП-8 (60 выстрелов, серии из 5 выстрелов по расположенным в ряд мишеням делаются сначала за 8 сек., потом за 6 и, наконец, за 4 сек., дальность – 25 м) и ПП-3 (60 выстрелов за 1 ч 45 мин., дальность – 10 м).

1 Хватка

Правильная хватка в стрельбе из пистолета — половина успеха. Кисть должна быть расположена на рукоятке как можно выше. Чем ближе она к стволу, тем меньше момент, который подбрасывает пистолет вверх при отдаче. Большой палец выпрями и направь вдоль ствола. Средний и безымянный пальцы, а также мизинец должны быть плотно прижаты друг к другу. Указательный палец только давит на спусковой крючок, пистолет ты им не держишь.

2 Изготовка

Если ты неправильно стоишь, то быстро устанешь при медленной стрельбе или не будешь успевать переводить пистолет от мишени к мишени при скоростной. Но если даже тебе нужно сделать всего один или несколько выстрелов, правильная стойка поможет тебе прицелиться. Итак, развернись боком, ноги на ширине плеч или чуть шире — так, чтобы поза была устойчивой, а свод стопы излишне не напрягался. Затем немного откинься назад, вытяни руку в одну линию с плечами и полностью ее выпрями. Так предплечье зафиксируется в локтевом суставе, а мышцы руки полностью растянутся и будут меньше уставать, а следовательно, сократится амплитуда колебаний руки при прицеливании. Голову по возможности не наклоняй (дополнительная нагрузка на вестибулярный аппарат тебе не нужна) и поверни так, чтобы смотреть на мишень прямо (так ты уменьшишь нагрузку на глаза).

3 Прицеливание

Пистолетчики используют открытый и апертурный прицелы. Открытый — это целик-прорезь и мушка. У апертурного роль целика выполняет диск с отверстием. И в том и в другом случае сначала нужно добиться совмещения целика и мушки, а затем наводить оружие на цель. Причем, например, при скоростной стрельбе стрелок для экономии времени ловит мушку целиком уже тогда, когда поднимает пистолет в направлении мишени, а не позже, когда ствол смотрит на цель. Второе важное правило — при прицеливании не старайся видеть мишень четко. Твой глаз не в состоянии одновременно фокусироваться на прицеле и на листе бумаги, который висит в 10-50 м от тебя, а резкость на мушке и целике в этот момент важнее.

4 Задержка дыхания

Одновременно дышать и стрелять невозможно точно так же, как заниматься сексом и смеяться. Поэтому при прицеливании стрелки задерживают дыхание. Лучше всего делать это в конце вдоха. Надолго задерживать дыхание, как и целиться, не имеет смысла. Практика показывает, что оптимальное время для прицеливания — 7-9 сек., а через 12-15 сек. ты, скорее всего, промажешь — у тебя уже устанет глаз, рука, да и кислорода будет не хватать.

5 Нажатие на спусковой крючок

Давить на спуск нужно либо последней фалангой указательного пальца, либо его последним суставом. Все знают, что делать это надо плавно, но получается далеко не у всех. Во-первых, неопытные стрелки часто суетятся. Во-вторых, они не разминают мышцу-сгибатель указательного пальца — перед выстрелом сделай им 10-20 движений, как будто ты подзываешь собаку, а затем понажимай на спуск незаряженного пистолета. В-третьих, они не знают, что существуют разные техники нажатия на спусковой крючок, которые позволяют делать это правильно. Я бы посоветовал новичку пульсирующий способ управления спуском — перед тем как нажать на спусковой крючок до срывания курка, сделай это несколько раз вполсилы, готовя палец к движению, за которым последует выстрел. ■

Единственное, о чем они не спорят.

Реклама

Что больше изнашивает двигатель? По словам некоторых водителей, это длительное движение в пробке в режиме газ-тормоз. Другие водители полагают, что это экстремальное вождение по бездорожью. Единственное, о чем они не спорят, – синтетические моторные масла Mobil 1. Теперь в наш ассортимент входит новая улучшенная формула – Mobil 1 5W-30. Узнайте больше на www.mobil1.ru.

Утверждения сделаны, основываясь на оценке общемирового спроса и предложения на синтетические смазочные материалы, по результатам исследования – Kline & Company, Inc. 2010.

ВОДИТЕЛЕЙ МНОГО. МАСЛО ОДНО. Mobil 1

Бункер-кинг

Решил сделать запасы на случай обещанного индейцами конца света, а также более прозаических событий вроде беспорядков и революций? Мы составили для тебя универсальный пищевой набор. С ним твоя участь будет не менее печальной, но более сытной, чем у окружающих.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

ФОТО: ЭЛЬ-ФОТОСТУДИЯ

ВНИМАНИЕ: мы говорим о хранении продуктов в обычных квартирных условиях, без всяких вакуумных упаковок и тем более холодильников — кто будет тратить на них электричество в грядущем аду мглы!

Твоя задача — свести к минимуму внешнее воздействие на запасы. То есть обеспечить продукты темнотой, по возможности герметичной упаковкой, более-менее постоянными температурой (оптимально +18°) и влажностью.

1 Гречка

Без этого главного кулинарного спутника лютых времен — никуда. В гречке много белка (до 15%), а углеводы в основном медленные, дольше сохраняющие тебя сытым. Если обеспечишь своим запасам описанные выше условия хранения, то гречка не испортится лет пять. Столько же хранятся ячмень и пшеница — тоже, кстати, богатые белком злаки. Года три протянет овес. А вот рис станет затхлым уже через год. Если ты ожидаешь массовых нападений зомби, запасись также быстрорастворимой кашей из смеси злаков — ее приготовление не слишком будет отвлекать тебя от кровавого месива, а белков и углеводов в такой каше столько же, сколько в обычной. Витаминов, правда, маловато, но это уже терпимые издержки.

2 Рафинированное оливковое масло

Чемпион по срокам хранения среди всех растительных масел, живет в кладовке до 2–3 лет. Разумеется, в закрытом виде. Распечатанное масло становится прогорклым примерно за полгода, если ты его держишь не в холодильнике. Поэтому запасись большим количеством небольших бутылок.

3 Зеленый сыр

Гениальное достижение советской пищевой промышленности — тертый сыр в пакетах — на самом деле родом из Швейцарии, где первыми догадались сушить, а затем растирать сыр из обезжиренного молока с сушеной же пряной зеленью, в первую очередь, с голубым пажитником. Отличный источник белка и кальция, можно добавлять и в кашу, и в яичницу, — если разживешься где-нибудь яйцами. Сыр протянет примерно год.

4 Паприка

Сладкий перец, даже в сушено-молотом виде содержит больше витамина С, чем свежий лимон. И сохраняет его порядка 9–10 месяцев. Есть паприку ты можешь и по истечении этого срока — хранится она практически вечно — но уже только ради вкуса.

5 Чечевица

В отличие от большинства бобовых, чечевицу не надо замачивать перед готовкой, она варится максимум час, а хранится, как большинство бобов, до двух лет. Ее, как и другие крупы, надо держать не в магазинной (бумажной или пластиковой) упаковке, а в жестяных или деревянных коробках, непроницаемых для пищевой моли и ее подельников, которые рано или поздно заинтересуются твоими запасами.

6 Рыбные консервы

Не только белок, но и возлюбленные нами жирные кислоты. Из всех возможных вариантов выбирай рыбу в собственном соку — сливая жидкость из банки, ты не потеряешь ни капли ценных жиров (они не растворяются в воде). В консервах, где рыба целыми кусками, этой самой рыбы больше, а воды меньше, чем в вариантах для салатов и для сандвичей, поэтому загружай в свой бункер только первый вариант. В случае войны с монстрами из морских глубин поедание рыбных консервов приобретает сакральный смысл. Хранятся они от года до трех лет.

7 Томатная паста

Источник витаминов (прежде всего витамина С и бета-каротина), ликопина, клетчатки и вообще хоть какое-то разнообразие в унылом постапокалиптическом рационе. Выбирай ту, что в стеклянных банках, — она хранится дольше (до 3 лет) и, будучи открытой, сохраняет свой первоначальный вкус, в отличие от пасты в металлических банках, которая через пару часов после открытия приобретает малоприятный аптечный привкус (если ее не переложить в ту же стеклянную).

8 Сушеное соленое мясо и рыба

Бастурма и суджук, сибирская юкола, а тем более всякие вакуумно упакованные магазинные мясные чипсы могут храниться до полутора лет. ■

ИМ НЕ МЕСТО В БУНКЕРЕ

Продукты, которые мы не рекомендуем в качестве стратегического запаса.

СГУЩЕННОЕ МОЛОКО
Мощный источник не только белков и кальция, но и сахара, который, быстро насыщая, через пару часов делает тебя еще более голодным. Лучше запасись концентрированным молоком — все то же самое, но без коварной сладости.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ФАСОЛЬ
Хранится не более 18 месяцев, тогда как сухая сохраняет питательные свойства до 5 лет. Но учти, что готовить сушеные бобы по стандартным рецептам можно только первые полгода хранения, а чем дальше, тем дольше фасоль придется варить, чтобы она стала мягкой.

ПШЕНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
Несмотря на вполне долгоиграющий вид, сухое печенье сохраняет пристойный вкус максимум полгода, а то и меньше. На замену: крекеры из цельнозерновой муки или с добавлением отрубей могут прожить и год.

ШОКОЛАД
Отличный источник энергии при экстремальных нагрузках, но хранится совсем не так долго, как хотелось бы. Даже темный шоколад без добавок протянет максимум 6 месяцев, а его молочные братья умирают еще раньше. К тому же шоколад очень требователен к условиям хранения, что в обстановке апокалипсиса — дополнительный минус.

МАКАРОНЫ
Хотя традиция велит при любой катастрофе сметать с полок именно макароны, это довольно капризный продукт, требующий хранения в абсолютно герметичной упаковке. Содержимое открытой пачки быстро отсыревает и приходит в негодность.

В идеальном состоянии

Человеческие отношения как автомобиль: не будешь ухаживать за ними должным образом — сломаются в самый неподходящий момент. Чтобы дело не дошло до эвакуатора, предлагаем тебе пройти небольшое ТО здесь и сейчас.

ТЕКСТ: ДЭНИЕЛ КОССИНС

ТЕСТ 1

Двигатель внутреннего сгорания

Банальная реплика о том, что молоко-то вот закончилось, вдруг перерастает в перепалку с переходом на личности. Знакомая ситуация? У психологов есть для нее название — “негативная петля”. Накопившееся взаимное раздражение прорывается по любому незначительному поводу, в свою очередь такие перебранки только усиливают раздражение. А в результате каждую реплику партнера участник “петли” воспринимает как упрек.

КАК ПОЧИНИТЬ “Вы оба ненавидите, когда из мухи делается слон, так придумайте схему, которая позволит избежать этого, — учит клинический психиатр Марк Голстон. — Инструментом может послужить какая-нибудь фраза или кодовое слово, предотвращающее конфликт еще до начала”. Например, в прошлом ты просил купить пиво “Старый ельник”, а она принесла “Очкарев”, вы жутко разругались, но потом оба осознали, как были неправы. Попробуй в прологе новой ссоры произнести: “Старый ельник!” Просто чтобы сообщить, что новый повод поорать тоже не стоит выеденного яйца.

ТЕСТ 2

Кузовные работы

У вас меньше секса, чем у героев сериала “Дом престарелых зомби”? У всех бывают временные затишья, но если сексуальная жизнь фактически заглохла, нужно ее подтолкнуть.

На правах рекламы

Шина MICHELIN Primacy HP обеспечивает высокий уровень комфорта и отличные характеристики

Шина MICHELIN Primacy HP разработана для автомобилей премиального сегмента. Благодаря применению в резиновой смеси специального компонента ElastoSPORT**, ранее используемого только в спортивных шинах, удалось улучшить уровень сцепления на различных типах дорожного покрытия.

В результате шина MICHELIN Primacy HP обеспечивает более короткий тормозной путь на самом сложном летнем покрытии – мокрой дороге.

MICHELIN Primacy HP – это улучшенное сцепление, увеличенный потенциал по пробегу и высокая топливная экономичность. Не случайно эта шина поставлялась в первичной комплектации более чем на 150 моделей автомобилей ведущих мировых марок.

Наведи камеру своего телефона на QR-код и узнай больше***

Телефон горячей линии: 8 800 700 22 08
www.michelin.ru

MICHELIN
Движение к совершенству

* По сравнению с предыдущей моделью. Внутренние тесты Мишлен. ** ЭластоСпорт.
*** Ваш телефон должен иметь специальное программное обеспечение для распознавания QR-кода.

В идеальном состоянии

КАК ПОЧИНИТЬ Заставляй себя, уговаривай ее, планируй свой секс, ешь устрицы, стимулируй кровообращение походами в спортзал. А еще вам нужна легкая эмоциональная встряска. Дурацкий, но в половине случаев работающий совет: напугай девушку. Потом сведи все к шутке, обними. Ты же наверняка помнишь, что 20-секундное объятие повышает у женщин уровень окситоцина — гормона, который заставляет ее чувствовать себя нужной и любимой.

ТЕСТ 3

Сход-развал

Ты работаешь допоздна, чтобы успеть все сделать к сроку. Она работает допоздна, потому что начальник попросил об этом. Встречаясь дома, вы смотрите "Пусть говорят". А теперь посчитай, сколько времени в день вы уделяете друг другу. Час? Два? Сорок минут? Жалкие цифры вырисовываются. И учти, что на вопрос портала SuperJob.ru: "Каковы, на ваш взгляд, основные причины разводов в России?" — 10% респондентов ответили: "Чрезмерная профессиональная занятость одного (или обоих) супругов".

КАК ПОЧИНИТЬ Что угодно, только не "Пусть говорят". Запишитесь вместе на какие-нибудь курсы (освободив для этого немного времени от работы). Фотомастерство, иностранный язык — подойдет все, что будет интересно обоим и заставит думать. Изучение чего-то нового активизирует в мозгу те же нейронные проводящие пути, что и первая влюбленность. Заработает голова — заработают чувства.

ТЕСТ 4

Усилитель руля

Ты — лучшее, что было в ее жизни, ведь так, чемпион? Шансы велики, но не будь слишком самоуверен: 54% замужних женщин в России не считают свой брак "идеалом семейной жизни" (причем 3% вообще называют замужество "самым ужасным, что есть в их жизни"). Помни, самодовольство, как и повышенное давление, убивает незаметно.

УЙТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ

Мы решили выяснить, сколько замужних российских женщин мечтают вычеркнуть мужей из своей жизни, и приятно удивились: немного. Конечно, с возрастом недовольство соседом по квартире растет, но опять же некритично. Итак, статистика.

Ушли бы вы от мужа, если бы была такая возможность (например, не было бы детей, материальных проблем и т.д.)?

	До 24 лет	*25–34 года*	*35–44 года*	*старше 45*
ОДНОЗНАЧНО ДА	6%	6%	7%	8%
СКОРЕЕ ДА	8%	14%	11%	15%
СКОРЕЕ НЕТ	20%	23%	34%	26%
ОДНОЗНАЧНО НЕТ	63%	50%	38%	44%
НЕ ХОЧУ ОТВЕЧАТЬ	3%	7%	10%	7%

Исследование портала SuperJob.ru, январь 2012 года, 1200 респондентов.

КАК ПОЧИНИТЬ Используй любую возможность, чтобы сделать красивый жест, особенно когда тебе кажется, что это плевое дело и вообще того не стоит. Психолог Ричард Уайзмен делится результатами проведенного исследования: женщины ценят неожиданные романтические поступки выше предсказуемых знаков внимания типа цветов на 8 Марта. Даже такая банальщина, как вечером в среду завязать ей глаза и привести в ванную с клубами пены, сработает. Или можешь написать ей стих и повесить на холодильник (если ваши дети еще не умеют читать): "Ты читаешь эти строчки, / Упирая руки в почки, / Ждет тебя с свечами ужин, / Мой сожитель, ты мне нужен". Работает безотказно.

ТЕСТ 5

Выхлопная система

Предположим, у вас чувства и взаимность, но вот говорить об этом вы почему-то не торопитесь. Конечно, это легко и по-мужски — быть саркастичным и неромантичным, но осторожнее: например, 70% разведенных американок сообщили, что их бывшие мужья почти не делали им комплиментов.

КАК ПОЧИНИТЬ Доброе слово и кошке приятно, а для отношений оно — настоящий спасательный круг. Вот тебе простой пример: в Университете штата Юта провели исследование и выяснили, что официанты, которые приветливы с клиентами и не скупятся на комплименты, стабильно получают больше чаевых. Ты тоже, как ни цинично это звучит, действуй лестью. Вместо "это платье великолепно" скажи "ты великолепно выглядишь в этом платье".

ТЕСТ 6

Активная безопасность

Она опять просит, чтобы ты больше помогал ей по дому, а ты опять делаешь громче звук телевизора, потому что там "Футбол России". Классический признак расстройства отношений: один просит, другой уже даже не отвечает. Если она поймет, что ты ее просто игнорируешь, обратного пути, возможно, не будет.

КАК ПОЧИНИТЬ Психологи называют такое "шаблоном требования/отказа". Она говорит даже не о том, чтобы ты вынес мусор, — она хочет, чтобы ты изменился. А ты, подспудно чуя это, автоматически ставишь в игнор все ее просьбы. Почаще говори ей "спасибо" абсолютно за все: за покупки, ужин, штопор, который она подарила тебе на прошлый Новый год. Взаимная благодарность за всякие мелочи и немелочи заставляет партнеров больше ценить отношения. Другими словами, ты говоришь ей "спасибо", а в результате она благодарит судьбу за тебя. Но все-таки — помоги ей с уборкой. И елку вынеси, наконец.

ТЕСТ 7

Тормоза

Итак, вы договорились поужинать, но она опаздывает. Застряла в пробке или ей просто плевать на ваши договоренности? Вопрос не требует ответа, но если ты всегда объясняешь ее поступки худшим из возможных способов, ты на опасной территории.

КАК ПОЧИНИТЬ Купи ей дурацкий подарок. Серьезно. Ученые из канадского Университета Британской Колумбии (да-да, название призвано запутать все следы) опытным путем доказали, что женщина, когда получает в подарок ершик для туалета или билеты на хоккей с мячом, начинает подозревать, что с вашими отношениями что-то не то. Ее нормальная реакция в таком случае (если отношения ей дороги) — обезопасить свое положение, сделав тебя счастливым и довольным. "Дорогой, может, съездим куда-нибудь на выходные? Ты ведь давно хотел в Псков".

ТЕСТ 8

Сцепление

Ей нужно знать твои координаты 24 часа в сутки 7 дней в неделю, она читает твои эсэмэски... Немного ревности означает, что ты ей небезразличен; лютая ревность — тревожный симптом. Иррациональная, преувеличенная ревность нередко бывает следствием чувства неуверенности, незащищенности. И избавляться от такой ревности надо в зародыше, пока она не задушила ваш союз.

КАК ПОЧИНИТЬ Вовсе не обязательно запирать вашу кроличью клетку на двойной замок и сидеть внутри. А для профилактических действий понадобятся предметы, которые четко сигнализируют, что вы — пара. Например, держи на рабочем месте фото, где вы вместе, и на страничку в соцсети добавь побольше совместных фотографий. Для нее все это будет означать, что ты воспринимаешь отношения серьезно. Достаточно серьезно, чтобы ты мог иногда попить пива с друзьями без последующего скандала. ■

Чихать ты хотел?

Вот уже 14 лет журнал Men's Health делает все, чтобы ты из сопливого пацана превратился в мужчину. Сегодня мы наносим очередной решительный удар по твой слезливости — вступаем в бой с аллергией, а точнее, с мифами о ней.

ТЕКСТ: АВИВА ПАТС, АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: LEGION-MEDIA/SHUTTERSTOCK

НЕМЕЦКИЙ КОМПОЗИТОР ШУМАН однажды понял, что музыку ему из своих могил диктуют Бетховен и Мендельсон. И это, конечно, существенно бы облегчило ему работу, если бы не говорящие столы, которые являлись из ниоткуда и самым наглым образом перебивали мертвых классиков. Да, у человека бывают помутнения. Случаются они и у иммунной системы. И то и другое нужно лечить.

Извращенная реакция иммунной системы выглядит так: однажды она решает, что, например, весенние цветы готовят против тебя заговор, и объявляет им войну. С этого момента попадание пыльцы в твой организм воспринимается как вражеская атака и вызывает мгновенные ответные меры: захватчика пытаются смыть мощным потоком из носа и глаз.

Ты можешь, как многие, страдать молча, а можешь попробовать вернуть своей иммунной системе нормальные настройки. Вот что мы и наши друзья-эксперты думают по этому поводу.

Аллергия разгулялась, потому что мы много моемся и лечимся

ВОЗМОЖНО, ПРАВДА Пока ты еще не вынес на помойку все запасы мыла и влажных салфеток, мы расскажем, в чем тут дело. Смотри: есть теория, что аллергия появилась, когда люди перебрались из деревни в город и на радостях стали много мыться и активно пользоваться антибиотиками. В результате иммунная система "заскучала" и стала от нечего делать атаковать безобидные частицы.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Ключевое слово в прошлом абзаце — "теория". Так что не спеши, как Джордж Клуни, заводить дома свинью. Лучше в следующий раз, когда врач пропишет тебе антибиотики, уточни, можно ли обойтись без этого. Дав своей иммунной системе работу в виде борьбы с возбудителями болезней, ты можешь заставить ее игнорировать аллергены.

Есть и более русский подход: ешь больше квашеных и кисломолочных продуктов, в них много полезных бактерий, которые способствуют укреплению твоей иммунной системы.

Специальное постельное белье убьет пылевых клещей

НЕПРАВДА Если тебе впаривают "элитное" белье с "бескомпромиссной системой "Антиклещ"", но при этом оно сшито из обычного хлопка, не спеши переплачивать. Специальные покрытия (если, конечно, они вообще там есть) не спасают.
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Избегай дешевого белья, переплетение волокон которого недостаточно плотное, чтобы задержать клещей. Если не хочешь спать с насекомыми, покупай дорогие наволочки и пододеяльники, можешь даже шелковые — в таком клещи не заводятся. Еще один совет — купи хороший и, прости, но опять же дорогой пылесос с HEPA-фильтром. Учти, что HEPA-фильтры бывают разные и твоя цель — фильтр класса H 14, эффективность фильтрации которого 99,995%. Впрочем, ученые советуют даже в этом случае пылесосить дважды — через два часа после уборки еще раз проходить квартиру с пылесосом, чтобы собрать поднявшуюся во время первого раунда, а теперь осевшую пыль.

Можно быть аллергиком, не зная об этом

ПРАВДА Мужику классическое проявление аллергии в виде насморка — что слону дробина, и далеко не каждый из нас побежит из-за этого к врачу. Это же не кровавая рвота, в конце концов. Ну потечет из носа неделю-другую — прыснул капли и забыл. При этом такая аллергия, с которой вообще ничего не делают, — хорошее начало более серьезных болезней. Например, аллергия способна спровоцировать синуситы (воспалительный процесс в носовых пазухах), воспаление среднего уха и даже астму.
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Ответь на вопросы теста от Американского колледжа аллергии, астмы и иммунологии.
1. Болезнь накрыла тебя сразу? Симптомы простуды возникают последовательно, тогда как при аллергии они проявляются все сразу.
2. Как долго она издевалась над тобой? Простуда обычно проходит за неделю-другую, а аллергия может тянуться бесконечно долго.
3. У тебя слабость и жар? Скорее всего, простуда или грипп.
4. Твои глаза чешутся? Сто процентов, аллергия.
5. Першит в горле или кашель? В большинстве случаев простуда.
Итог: Если две недели прошли, а ты все такой же больной — иди к врачу. Он сможет обнаружить даже слабые признаки аллергии — такие, как бледная слизистая носа.

Кожные пробы — потеря времени

НЕПРАВДА Если результат твоего анализа — "Аллергия на весь белый свет" — то найди другого аллерголога. Похоже, твой доктор что-то напутал.
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Впрочем, сбить его с толку мог и ты сам. Не употребляй антигистамины за три дня до теста, а то смысла в нем не будет. На приеме у врача еще до анализа расскажи обо всем, что у тебя связано с аллергией: как долго ты мучаешься, кто еще у тебя в семье страдает, что, на твой взгляд, запускает реакцию в организме. После этого аллерголог решит, тесты на какие аллергены следует делать. Например, если сейчас ты без проблем употребляешь в пищу яйца, хотя в детстве у тебя была на них аллергия, врач может пропустить этот тест.

Гипоаллергенные животные совершенно безопасны

НЕПРАВДА Как доказали неутомимые американские исследователи (на сей раз из центра здравоохранения Генри Форда), в домах, где живут "гипоаллергенные" собаки или кошки, аллергенов не меньше, чем в тех, где обитают их обычные собратья. Ведь даже если животное вовсе лишено шерсти, частицы кожи и слюны этих сук все равно заставят тебя чихать. Кроме того, животные часто приносят с улицы "внешние" аллергены — пыльцу, пыль и плесень.
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Во-первых, поменяй кошку на собаку, поскольку кошачья перхоть более "прилипчива" и ее очень трудно вычистить. Мой пса почаще, причем не мылом, а специальным шампунем. После мытья бери фен и прохладным воздухом суши шерсть животного — так она не будет пахнуть мокрой псиной и разносить плесень. При стирке используй отбеливатель (или чистящее средство, сохраняющее цвет белья), чтобы уничтожить любую перхоть, приставшую к твоей одежде.

Стероиды в спреях безопасны

ПОЧТИ ПРАВДА Не бойся, это не те стероиды, от которых усыхает мошонка, а на спине вырастают шесть волосатых сисек. То, чем балуются качки, — это анаболические стероиды, которые имитируют мужские гормоны. А кортикостероиды в назальных спреях заточены под то, чтобы бороться с воспалениями. "Они имеют даже меньше побочных эффектов, чем антигистамины, поскольку попадают сразу на слизистую носа, а не проходят через все тело", — говорит Тимоти Майнарди, врач-аллерголог в Колумбийском университете. А "почти правда" мы написали потому, что абсолютно, идеально безвредных лекарств все равно не бывает.
Твои действия. Начинай применять спрей за пару недель до того, как начнется твой "сезон аллергии" (если проблема сезонная, ты наверняка уже знаешь, когда ждать беды). ■

СКУШАЙ АЛЛЕРГЕН

Если ты сделал кожные тесты и врач заподозрил у тебя пищевую аллергию, можешь проверить правдивость диагноза исследованием под названием "Двойная слепая пищевая провокация". Доктор будет давать тебе одинаковые с виду капсулы, в которых находятся разные аллергены, причем тот, который считается опасным для тебя, будет и в чистом виде, и замаскированным другой пищей. После этого теста станет точно понятно, надо ли тебе менять свою диету.

КРИС ХЕМСВОРТ

Родился 11.08.1983 года в Мельбурне, Австралия

Первый фильм с его участием вышел в прокат в 2002 году.

Герой обложки Men's Health USA за май 2011 года

НАШИ ЛЮДИ

Все еще молот

Актер Крис Хемсворт постучался в ворота Голливуда молотом Тора уже два раза — в фильмах "Тор" и "Мстители" (в прокате с 3 мая). Теперь он готовит третий удар — "Тор-2" — и заодно рассказывает нам о том, как прошел путь от австралийского мальчика до скандинавского божества.

ЛАРА РОЗЕНБАУМ, АНТОН ИВАНОВ

"ДА, В ДЕТСТВЕ Я БЫ МНОГОЕ ОТДАЛ за молот Тора", — улыбается Крис, вспоминая, как был чуть ли не единственным белым ребенком на всю округу и рос на легендах австралийских аборигенов. "Я тогда во что только ни верил! Например, на полном серьезе считал, что в одной из окрестных пещер живут духи. И, честно говоря, эта информация меня сильно напрягала", — признается он.

Это сейчас Хемсворт зарабатывает на жизнь тем, что эффектно хмурит брови перед камерой и побеждает монстров, родители же актера занимались делами более приземленными — разводили буйволов. Причем жили они в таком захолустье, что роль магазина и местного почтового отделения выполняла их же ферма.

Что там делал Крис? Да почти то же самое, что в фильме "Тор", — гонялся за всякой нечистью: "Мы с друзьями долго собирались с силами, но однажды решились наведаться к духам в ту пещеру: сделали деревянные мечи, для верности набив в них гвоздей, и пошли на разборку с привидениями".

Представители потустороннего мира на стрелку не явились, и ребятам пришлось просто бродить по пустой пещере, но за неимением других событий в той глуши хоть какое-то разнообразие.

Как ты понимаешь, фитнес-клуба поблизости у Криса тоже не было. И как раз это стало проблемой, когда Хемсворт спустя 20 лет пробовался на роль Тора: доспехи на нем висели, молот на врага не поднимался, а плащ отказывался гордо развеваться за такой худощавой спиной. Голливудские специалисты по божественному телосложению решили, что

ПАСТА С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ

ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ПРИГОТОВИТЬ И СЪЕСТЬ ВОТ ЭТО ПРОСТОЕ И АППЕТИТНОЕ БЛЮДО, ГЛАВНОЕ ДОСТОИНСТВО КОТОРОГО — НЕ ТОЛЬКО ЛИШЬ ОТМЕННЫЙ ВКУС. НО ОБО ВСЕМ ПО ПОРЯДКУ.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 500 г свежего лосося
- 500 г пасты Grand di Pasta
- 4 небольших помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок свежей петрушки
- Оливковое масло
- Перец
- Соль

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Лосось не только вкусен, но и богат тирозином — аминокислотой, которая, если говорить просто, улучшает твое настроение — активизирует выработку дофамина (гормон удовольствия) и позволяет тебе лучше сопротивляться стрессу. А макароны из твердых сортов пшеницы — богатый источник растительного белка и "медленных" углеводов, благодаря которым ты дольше остаешься сытым и довольным. Так что паста с лососем — в условиях весеннего авитаминоза и, возможно, депрессии — по-настоящему спасительная еда.

За дело

1 Возьми глубокую сковороду, не жалея налей туда оливкового масла, закинь мелко порубленный (или подавленный) чеснок. Пусть чуть поджарится. Потом выложи на сковороду помидоры, порезанные мелкими кубиками, посоли, поперчи, накрой крышкой и оставь тушиться минут на 10, не больше.

2 Порежь лосось небольшими кубиками, сантиметра два на два, и добавь к помидорам. Туши все вместе еще 10 минут, аккуратно помешивая, — так, чтобы рыба от твоей ловкости не превратилась в кашу.

3 Пока все тушится, вари пасту (мы выбрали ту, что похожа на улиток и на родине называется pipe, «пипе»). Побольше кастрюля, побольше воды — и она получится чудесной и рассыпчатой.

4 Ну и последний штрих. Добавь в лосось мелко порезанную петрушку, перемешай. Слей воду из кастрюли с пастой и аккуратно вываливай ее в сковороду. Опять аккуратно перемешай. Готово! Приятного аппетита.

ВОТ БЕЗ НИХ ТЫ ТОЧНО НЕ ОБОЙДЕШЬСЯ.

Grand di Pasta — настоящие итальянские макароны премиум-класса из элитных сортов твердой пшеницы. Произведены на новейшем оборудовании по технологии старинной итальянской семейной фабрики, благодаря чему ты получаешь отменно вкусную пасту, которая отлично впитывает соус и не разваливается во время приготовления. В общем, итальянская кухня теперь в твоих руках.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

190-сантиметровому парню требуется еще 10 кг мышц. “До приглашения на съемки “Тора” я вообще никогда не был в качалке. Все это было для меня в новинку”, — говорит Хемсворт, почесывая могучий бицепс, и вспоминает, что раньше все его отношения со спортом ограничивались серфингом и боксом с редкими перерывами на австралийский футбол (дикую помесь обычного футбола и регби). Что оставалось делать Крису? Конечно, есть и качаться — это давно проверенный путь в супергерои.

“Мне кажется, в то время я был постоянно занят тем, что что-то жевал. Есть, когда ты и так сыт по горло, да еще в таких количествах, — это реально изматывает”, — морщится Хемсворт.

Конечно, основой для тела Тора стал белок, который актер потреблял во всех видах. Например, вместо риса ему давали киноа — эти зерна содержат до 20% белка. Помогали строить мускулатуру и углеводы, которые Хемсворт получал из сырых фруктов. Они замедляли процесс расщепления мышечного белка и вместе с овощами давали клетчатку. Ну и, конечно, ты понимаешь, что одной едой дело не ограничилось.

Тренеры не давали его мышцам привыкнуть к нагрузкам: они меняли вес, количество подходов, скорость выполнения упражнений... Даже незначительные изменения, например, другое положение рук при подтягивании, могут стимулировать мышцы по-новому. Хемсворт говорит, что, пока готовился к “Тору”, параллельно снимался в фильме “Красный рассвет”, и уверяет, что можно заметить, как к концу этого фильма его шея стала толще. От еды или от тренировок, уж не знаем, но в любом случае проверить это ты сможешь только в конце года, когда этот фильм после долгой задержки должен выйти в прокат.

Кстати, учти, что сам Крис, чтобы не превратиться в жалкую тень могучего Тора, продолжает тренировки: “Мне хватило четырехнедельного отпуска, когда я не ходил в спортзал, чтобы убедиться, что само по себе мое тело этот вес держать не хочет”, — констатирует актер. ■

Тренировка Громовержца

Крис настолько раскачался перед съемками, что даже не влез в сшитый для него заранее костюм. Пришлось поменьше есть. Вот комплекс для прорисовки рельефных мышц, разработанный фитнес-тренером и автором книги “Покажи и иди” Эриком Кресси: выполни все упражнения по очереди, отдохни 60 секунд и сделай еще 3 круга.

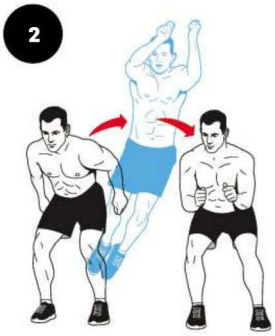
1

УДАР КУВАЛДОЙ

8 повторов на каждую сторону

Встань примерно в 30 см от шины и согни колени. Слегка разверни корпус вправо и занеси кувалду над правым плечом (бедра не разворачивай!). Напряги пресс и приложись кувалдой по покрышке, целясь в ее внутренний край. Выполни все повторы на правую сторону и повтори то же для левой.

2



ПРЫЖКИ БОКОМ

8 повторов на каждую сторону

Стань, выпрямив грудь и слегка отведя назад бедра. Немного согни ноги в коленях, затем резко выпрыгни с левой ноги вправо и приземлись на правую ногу так, чтобы сразу остановиться полностью. Сделав паузу, выпрыгни уже теперь с правой ноги влево.

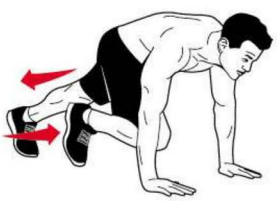
3

Т-ОБРАЗНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

8 повторов на каждую сторону

Прими упор лежа, поставив руки на шестигранные гантели. Опустись к полу, а когда будешь подниматься, разверни корпус вправо, подняв правую гантель к торсу. Теперь выпрями руку, чтобы гантель была над твоим правым плечом. Опусти гантель и повтори с левой стороной.

4



СКАЛОЛАЗ

15 подходов на каждую ногу

Снова упор лежа, руки прямые. Оторви правую ногу от пола и медленно подтяни колено как можно ближе к груди. Не отрывая колена от груди, коснись пола носком правой ноги. Вернись в начальное положение. Повтори с левой ногой.

ПОШЕЛ МАХ

Любимое оружие Тора — молот, и он ему подходит: это один из лучших инструментов для упражнений дома. “Мах кувалдой прекрасно помогает не только развитию подвижности мышц верхней части спины и стабильности мышц кора, но также увеличивает силу всего торса”, — говорит Кресси. Кроме того, это упражнение полезно для сердечно-сосудистой системы, да и калории сжигаться с ним будут быстрее.

ЕШЬ, ЧТОБЫ РАСТИ

1. Наращивай медленно
Поглощать еду тоннами? Неэффективно. Используй эту формулу: твой целевой вес *2,2* **(тренировочные часы в неделю + 10) = дневная норма калорий.** Если твой вес не изменится за 2-3 недели, подбрасывай в топку еще 300-500 калорий в день.

2. Больше белков
Чтобы мышцы росли, нужно потреблять больше белка, чем обычно, и это знают все. Но вот насколько больше? Ответ выглядит так: 2 г белка в день на каждый килограмм желаемого веса — вот твоя доза и пропуск в мир больших мышц.

3. Ешь вдумчиво
По совету тренеров Хемсворт каждый раз во время еды мысленно напоминал себе, зачем он ест тот или иной продукт: "Я ем эту курицу чтобы получить белки. Я ем эту брокколи, чтобы получить витамины и клетчатку". Звучит глупо? Согласны — глупее некуда, но как вырастить свои мышцы, если не разговаривать с ними?

4. Не лишай себя стейка
Белок из курочки — это, конечно, хорошо, но и стейк нужен: "Это отменный источник белков, и он помогает твоим мышцам восстанавливаться", — говорит один из тренеров Хемсворта Даффи Гейвер. Стейк весом 85 г содержит 27 г белка, витамин B, цинк и железо, и все это способствует росту мышц. Твоих мышц.

5. Заправься!
Хемсворт вытягивал максимум из своих тренировок, заряжаясь энергией (читай — едой) до и после спортзала. Выпей белковый коктейль за час до начала тренировки или нормально поешь за два часа до нее, советует специалист по питанию Алан Арагон. В течение часа после тренировки съешь или выпей столько же, сколько и до нее.

Загнанных лошадей пристреливают

Однажды это случится — работа замучает так, что у тебя опустятся руки, а с ними вниз пойдут и карьера с зарплатой. Очень скоро шеф вызовет тебя в кабинет и скажет: "Спасибо. До свидания". Не хочешь оказаться за бортом? Читай наш план по воскрешению наемного зомби.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ ФЕДОРОВ

НЕ ЗНАЮ, КАК ТЫ, НО Я ИНОГДА ЧУВСТВУЮ СЕБЯ таким... спекшимся. И речь не об усталости в конце дня. Я спекшийся прямо с утра, едва продрал глаза. Слишком усталый, чтобы нормально побриться. Такой усталый, что даже переживать по этому поводу нет сил.

Не страшно, если такое случается изредка. Страшно, если это становится хроническим состоянием — тем, что медики называют "синдромом эмоционального выгорания". А я близок к такому синдрому, слишком близок. И виню себя за то, что дал болезни зайти так далеко. Я должен был разглядеть признаки катастрофы и принять меры заранее, но не сделал этого. Опасность реальна. Потому что у Них терпение не бесконечно. От спекшегося недалеко до зажаренного. Это уже случалось, с моим первым начальником. Назовем ее Марта. Она приходила на Большие совещания и садилась в дальнем конце стола, она смотрела на директоров и излучала холодное, чистое, пульсирующее презрение. В конце митинга президент обычно говорил: "Ну, всем спасибо, все свободны. Джил, не мог бы ты задержаться на пару минут?" И Марта уходила с презрительной усмешкой, а босс передавал указания нашему отделу через меня. Прошло полгода, и Марту попросили из компании. А я занял ее место.

Никто не хочет работать с истощенным болваном, так что не стань им, иначе тебя вышибут с "волчьим билетом" и найти новую работу будет нелегко. Сделай над собой усилие. Надо уметь первым заметить опасный симптом и вовремя одернуть себя. И даже если ты чувствуешь, что на этой работе с тебя уже хватит, — дотерпи еще чуть-чуть и уйди на подъеме, пользуясь нашими секретами спасения своих "выгоревших" эмоций.

Признак выгорания №1

Тебя не пугает звонок босса

Каждый звонок начальника должен вызывать небольшой всплеск адреналина. Хорошо, может, это и не страх. Это скорее похоже на небольшую встряску, когда ты видишь в зеркале заднего вида полицейскую машину с включенной сиреной, даже если ничего не нарушал. Если с тобой такого не происходит, когда босс звонит, ты спекся. Ты не горишь, ты уже сгорел.

Решение: управляй своим начальником. Если невозможно сделать так, чтобы ты снова боялся босса, хотя бы постарайся, чтобы его звонки

ПРОТЕКТОР ПЕРЕСТРОЙКИ

ГОНИШЬ ТЫ ИЛИ ТОРМОЗИШЬ — МЫ С ТОБОЙ!

У СОСЕДА УЖЕ СТОИТ!

Пришла весна — лучшее время для того, чтобы у тебя встало то, что должно встать у каждого мужчины. А что встает в этом году на машины умных мужчин? Конечно же, шины Viatti Strada Asimmetrico. Эти асимметричные шины сочетают две, казалось бы, несовместимые вещи — комфорт на прямой и уверенность в поворотах. Секрет в том, что их протектор имеет асимметричный рисунок. Ты ведь понимаешь, что на прямых и при резких маневрах шины по-разному контактируют с поверхностью дороги? Знают об этом и создатели Viatti, поэтому кроме разного рисунка шины Strada Asimmetrico имеют и различный состав резиносмесей в плечевой и боковой частях протектора. Итог? На прямиках машина идет мягко, а в маневрах жестко цепляется за поверхность. Так что, даже если ты решился на резкий левый поворот, знай — эта резина защитит!

Шок!

Что вытворяют итальянцы и немцы с этой русской!

Что бывает, когда немецкие технологи и итальянские дизайнеры оказываются на русской дороге? Как выяснилось, они тут же создают для нее шины с особыми качествами. Пример – Viatti Strada Asimmetrico. Они в курсе наших реалий и знают о двух главных русских бедах: дураках и дорогах. Более того, эта резина даже способна эти две проблемы решить. Эталонная управляемость работает, как защита от дурака, ведь машина на такой цепкой резине может простить водителю больше ошибок. Что же касается дорог, то умение скрывать изъяны полотна и высокая прочность помогают получать удовольствие от поездки даже там, где остальные будут громко и от души ругаться. Береги нервы!

На ней будет хорошо любому

Если ты рассмотришь протектор внимательно, то заметишь: в канавках по окружности расположены небольшие выступы. Казалось бы – мелочь, но именно она делает Viatti Strada Asimmetrico такими тихими. Не только водитель, но и пассажир получит удовольствие от поездки на машине, обутой в такую резину. Никто в салоне не почувствует себя уставшим, даже если у тебя в планах настоящий марафон.

СКОЛЬКО ДЮЙМОВ У ТЕБЯ?

Говорят: размер не имеет значения. Возможно, но есть ситуации, когда надо знать свои габариты вплоть до дюйма. Viatti Strada Asimmetrico предлагается в трех размерах: 195/65R15, 205/55R16 и 225/45R17. Какой бы из них ни выбрал ты — эти шины готовы к горячей, быстрой и даже мокрой езде. От +2 до +55 С Strada Asimmetrico сохраняют свои легендарные драйверские качества и готовы к противозаконным ускорениям до 240 км/ч. Причем, даже если пойдет ливень, для высокой курсовой устойчивости и интенсивного отвода воды имеется три широких продольных канавки, самая широкая из которых расположена с внешней стороны шины.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Viatti TYRES
Paradigma del comfort*
*эталон комфорта

вновь стали тебе интересны. Советуйся с ним. Скажи ему, что тебе нужны новые перспективы. Что хочешь, чтобы тебя нагрузили. Не бойся проявлять инициативу и брать огонь на себя — все это вознаграждается. Ведь гораздо интереснее, когда ты говоришь капитану корабля, куда держать курс. Умеющему давать такие советы скорее доверят руль, чем тому, кто в этот момент просто драил палубу.

А если босс не реагирует на твои заходы, то в компании и без него работает куча людей, вместе с которыми ты можешь найти для себя новые задачи. Новая мотивация — заразная штука. Возможно, встряхнувшись сам, ты встряхнешь и босса, который отметит твое рвение.

Признак выгорания №2

Ты ворчун, и все начинают потихоньку тебя ненавидеть

Посмотри на этого раздражительного придурка, который постоянно кричит, жалуется и наезжает на кого-то, кто слабее или ниже по уровню. На самом деле он, может, и не придурок. Просто ему все надоело. Если этот придурок — ты, то прекрати. Неужели не понимаешь, что люди тебя ненавидят? Я ненавижу, а я ведь тебя даже не знаю. Да и твоя мама тебя ненавидит.

Решение: притворись. Именно так. Лучше уж быть лицемером, чем хамлом. Начни с проявления вежливости по отношению к тем, чей статус ниже (на самом деле, если ты забыл, это нормально — быть вежливым со всеми, не глядя на погоны и должности). Если ты сам птица невысокого полета, начни с проявления вежливости по отношению к курьеру или уборщице. Скажи "пожалуйста". Скажи "спасибо". Спрашивай у людей, как дела. "Как ты сегодня, Вась?" — отличное начало разговора. Видишь, как просто?

Поначалу на тебя могут смотреть странно. Люди ведь уже привыкли, что ты источаешь ненависть, этакий прыщик на лице их повседневности. Но спустя некоторое время они подумают, что, возможно, ошибались в тебе. И начнут делать удивительные вещи, например, говорить с тобой. А это является противоядием к обсуждаемому нами состоянию. И, кстати, вскоре то, что вначале было притворной вежливостью, может стать хорошей привычкой, которая еще сыграет в твоей жизни много полезных ролей второго плана.

Признак выгорания №3

Ты выглядишь ужасно

Ты забил на спорт и жиреешь. Тебе давно следовало бы подстричься. Посмотри на того, кто вышел в тираж, и сразу отметишь, что он перестал следить за своей внешностью. Думаю, это связано с тем, что ему трудно смотреть на себя в зеркало. Ему не нравится тот, кого он там видит, или просто стыдно взглянуть себе в глаза, которые когда-то источали надежду и энергию, а теперь совсем потухли. У меня в офисе есть такой парень — он бреет только одну сторону лица. Кажется, правую. А еще твоя одежда. Ты ходишь в одном и том же неделями, годами и десятилетиями. Твоя одежда, может, вообще из прошлого века!

Решение: люби себя. Сюда входят четыре отдельных пункта:

1. Ешь, что нравится. Не отказывай себе в чревоугодии время от времени. Лазанья, куры-гриль, луковые колечки, мартини, коктейли "Манхэттен", сосиски в тесте. Вкусив любимые блюда, ты можешь поднять себе настроение. И пусть еда будет целым ритуалом (за красиво накрытым столом или вообще в ресторане), а не банальным перекусом за компьютером.
2. Ходи в спортзал. Те, кто мало двигаются, выгорают быстрее. Физические упражнения снижают стресс и заряжают энергией, что препятствует истощению (в том числе и нервному).
3. Купи новую одежду. У каждого работодателя есть свой диапазон того, что считается дозволенным в плане одежды. Но ты можешь чувствовать себя свободным и в этих рамках. Некоторое время назад, к примеру, все носили подтяжки, в основном однотонные. Однажды я купил разноцветные. Боже, как надо мной смеялись. Но было весело: полная противоположность одинаковости и в то же время в рамках дозволенного.
4. Постригись налысо. Или отрасти усы. Или маленькую бородку. Сделай что-то, чего никогда не делал. Жен-

ВЫГОРАНИЕ ВЫГОРАНИЮ РОЗНЬ

У ощущения "да идите вы все в пень со своей работой" могут быть разные причины. Определи, что именно сводит тебя в могилу.

	С КЕМ БЫВАЕТ	ЧТО ДЕЛАТЬ
СТРАСТЬ Ты очень устал, потому что приносишь свое здоровье и личную жизнь в жертву работе	Ты работаешь больше 40 часов в неделю или тебе меньше 35 лет	Обдумывай рабочие вопросы во время кардиотренировок, советует Роберт-Пол Джастер, изучающий проблему выгорания в Университете Макгилла: "В ходе тренировки у тебя растет уровень эндорфинов — на этом фоне и мысли о работе станут светлее"
ТЫ — НИКТО Тебе скучно, ты больше не растешь в профессиональном плане	Ты работаешь по административной части, или в секторе услуг, или зарабатываешь заметно меньше большинства ровесников	Выкладывайся в каждом задании, советует профессор психологии Рональд Дауни: "То, что ты уже делал раньше, сделай по-новому. Можно начать просто с другого приветствия в обращении к следующему покупателю"
ПОЛНЫЙ КРАХ Тебя никто не замечает, все усилия идут прахом и ты не в силах что-либо изменить	Ты работаешь в своей компании больше 4 лет, или у тебя нет стабильных отношений, или у тебя нет детей	Сделай так, чтобы твои коллеги замечали и поддерживали тебя, а для этого обсуждай с ними свои идеи. Как только люди вокруг окажутся задействованы в твоих задачах, им уже будет не так просто считать, что ты занимаешься ерундой

щины постоянно меняют прически. Чем ты хуже? Или ты реально собрался прожить всю отведенную жизнь, так и не узнав, пойдут ли тебе усы, борода или прическа в стиле Вина Дизеля? Тот же Брэд Питт, по которому сохнут бабы всего мира, с внешностью экспериментирует постоянно.

Признак выгорания №4

Тебе трудно покидать свое рабочее место

Ты садишься за стол в 9.00. Сидишь за ним весь день, копаясь в компьютере, строча письма. Обедаешь тоже прямо на рабочем месте. После обеда, если у тебя есть кабинет с дверью, ты закрываешься, чтобы немного прикорнуть. Потом играешь в игрушки на компьютере. Смотришь порнушку. Читаешь анекдоты или какие-то тупые приколы. И никак не можешь уйти домой, хотя за окном уже давно темно. Все это время твой мир сжимается до размера этого стола, а горизонт ограничен диагональю монитора. Проснись!

Решение: отправься в командировку. Собирай вещички. Тебя ждут отели со спа-центрами и полями для гольфа, бессмысленные деловые встречи, где ты можешь размахивать флагом своей компании, заводить новые знакомства и просто наслаждаться сменой обстановки. Если у тебя есть какой-никакой статус в компании, ты сможешь летать бизнес-классом, где подают горячие орешки. Вау! Если у тебя не тот уровень и нечего придумать в качестве служебного задания, скажи начальнику, что хочешь пройти курс обучения чему-то, что кажется значимым (пусть эти курсы располагаются в твоем же городе). Научись красиво писать и познакомься с привлекательными женщинами! Или научись работать с таблицами и познакомься с относительно привлекательными женщинами. Как-то так.

Признак выгорания №5

Ты перестал флиртовать с Юлей, грудастой соседкой по кабинету

Или с ассистенткой босса, или не с ассистенткой. На самом деле ты чувствуешь себя примерно таким же сексуальным, как удобный ботинок из той пары, что носишь на работу.

Решение: ключ на зажигание. Даже если у тебя есть постоянная партнерша, получать небольшой положительный заряд в офисе просто необходимо. Сходи к практиканткам. Посмотри на 22-летних девочек, спроси у них, как идут дела, и почувствуй себя мужчиной. Удивительно, как быстро можно зарядиться энергией, да? А теперь назад на свое место и работай с удвоенным усердием!

Признак выгорания №6

Тебя удивляет что-то, что должно быть тебе известно

Если на совещании твои коллеги начинают говорить о чем-то важном для вашей конторы и все имеют свой взгляд на проблему, а ты впервые слышишь о ней — это не просто звоночек, это грохот похоронного колокола твоей карьеры. Впрочем, раз ты еще сидишь на совещании, у тебя еще есть шанс все исправить.

Решение: иди в народ. Такая ситуация бывает, в первую очередь, с теми, кто держится обособленно. Больше общайся: идя за кофе, зови в компанию коллегу. Не обедай в одиночестве. Вечерком пригласи соседа по кабинету на пару пива в соседний бар. Мы не предлагаем тебе выпытывать информацию у коллег обманом. Нет, просто хотим сказать, что, общаясь с ними, ты не просто проводишь время, но и карьере своей помогаешь. А все это вместе уводит тебя от упадка сил и желаний.

На самом деле меня что-то утомила вся эта тема об истощении. Пойду-ка я поработаю и перестану жалеть себя. Почему бы тебе не поступить точно так же? ■

Ты попал в...

АРМИЮ

Пора и честь отдать

Если ты молод и здоров, о тебе мечтают не только хрупкие девушки, но и суровые мужчины в форме. Кстати, возможно, как раз сейчас они заполняют повестку на твое имя. Мы выяснили, кто, что и зачем ждет тебя в армии.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ИДЕТ ОХОТА

Сезон охоты на призывников открывается дважды в год (с 1 апреля по 30 июня и с 1 октября по 31 декабря). В другие дни тебя не забреют — и это хорошая новость. Плохая — на календаре апрель, а значит, даже если на твоей стене красные дипломы нескольких вузов, но тебе еще нет 27 лет, у тебя есть все шансы на место в казарме (в Генштабе нам с гордостью рассказали, что каждый пятый срочник — с высшим образованием).

ОПЫТ УМУДРЕННЫХ Что тебе даст диплом вуза, кроме шансов на разговор типа "Ты что тут, самый умный, что ли?"? Он откроет перед тобой море возможностей! Знай — в армии всегда ценили таланты. Даже умение рисовать, чинить телевизоры, играть на губной гармошке или писать красивым почерком может неожиданно вознести тебя на выгодную позицию. Так что не молчи о своих умениях ни в военкомате, ни перед командиром части. Ценятся и водители, особенно большой техники, так что если в деревне гонял на соседском тракторе, возможно, это откроет перед тобой кабину танка Т-90. Согласись, лучше в армии рулить машиной смерти за $ 2 млн, чем целый год "добывать асфальт" (в переводе с армейского — чистить плац от снега).

АРМЕЙСКИЙ МАГАЗИН

Докладывает Иван С., бывший солдат-срочник — младший сержант 470-го Методико-кинологического центра ВС РФ: "Армейская жизнь полна сюрпризов с самого начала. Так что не удивляйся, если попадешь не в те войска, в которые тебя определили в военкомате. Где ты в итоге окажешься, узнаешь на сборном пункте. Там выдают форму и забирают личные вещи и одежду (оставляют только предметы гигиены, сигареты, мобильный телефон, щетку для одежды и пачку конвертов). За твоим гардеро-

ФОТО: УПРАВЛЕНИЕ ПРЕСС-СЛУЖБЫ И ИНФОРМАЦИИ МО РФ

БИЛЕТ В ЖИЗНЬ

Помни, что без военного билета не берут на многие государственные должности и в некоторые коммерческие организации. Если в твоем вузе есть военная кафедра, тебе стоит на нее поступить и окончить лейтенантом запаса. Шанс, что тебя призовут командовать взводом в качестве офицера, крайне мал, поскольку сейчас армия все плотнее комплектуется профессионалами и контрактниками.

бом потом приезжают родители. Ты же сидишь и ждешь офицеров. Эти "купцы" отбирают солдат в свои части в соответствии со штатным расписанием. Я в этом "магазине" залежался — пробыл на сборном пункте целые сутки. Зато потом повезло — меня, москвича, забрали в часть, расположенную в Московской области".

Докладывает Максим Бурмицкий, эксперт рабочей группы по военно-гражданским отношениям Совета при Президенте РФ по развитию институтов гражданского общества и правам человека: "Фактически приписка к роду войск, выданная призывной комиссией, — это всего лишь рекомендация, и направленного в ВДВ "покупатель" может взять в трубопроводные войска. А определенный из Москвы в учебный центр города Коврова (вроде бы не так далеко) продолжит службу на Кавказе".

ОПЫТ УМУДРЕННЫХ Привыкай думать, как солдат, в армии главное — не нарываться на лишнюю работу. Учти, офицеры или сержанты сборного пункта запросто могут придумать тебе занятие (помыть пол, почистить снег), забрав перед этим у тебя военный билет или паспорт, чтобы ты выполнял их просьбы с большим энтузиазмом. Спрячь свой военник в носок или трусы и наври, что ты его потерял либо уже кому-то отдал. Паспорт вообще оставь дома, да и денег много брать с собой глупо, а то вдруг потеряешь (понятия "украли" в армии не существует).

КУДА ПОШЛЮТ?

Этого заранее не скажет никто. Ближе к дому стараются направлять, по заверению Минобороны, тех, у кого есть жены, дети, больные или пенсионного возраста родители. В целом же в вооруженных силах применяется экстерриториальный принцип распределения. Говоря по-простому, воинскую часть наполняют, как Ноев ковчег, только вместо разных видов животных — жители разных регионов страны.

По данным Минобороны, во время последних призывных кампаний больше всего повезло жителям Калининградской области — 100% призывников остались служить в своем регионе. Из московских срочников таким счастьем могли похвастать только 46%.

Докладывает Максим Бурмицкий: "Генштаб пытается оставлять людей служить в том округе, в котором они призывались. Но на всю Россию их всего четыре — так что представь, на какое расстояние от дома могут тебя отправить даже в пределах "родного" округа".

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Жизнь в армии делится на две части: до и после присяги. Некоторое время уходит на курс молодого бойца (в это время ты учишь устав, бегаешь, маршируешь, стреляешь из автомата, получаешь военно-учетную специальность, потом принимаешь присягу). Если твои навыки, полученные на гражданке, подойдут под соответствующую воинскую специальность, то в войска ты попадешь не сразу — сначала на 3-6 месяцев тебя отправят в учебный центр. А потом оставшееся время будешь демонстрировать свои умения там, куда пошлют. Хотя можно, хорошо проявив себя в учебке, остаться там. Или наоборот — проходить КМБ сразу в войсковых частях. Так тоже бывает.

Служить не рад

Если ты убежденный пацифист, относишь себя к малочисленному коренному народу или следуешь вере, запрещающей тебе держать в руках штык-нож и портянки, можешь подать заявление в районный военкомат о замене военной службы на альтернативную гражданскую (до 1 апреля, если тебя собираются призвать осенью, или до 1 октября, если попадаешь под весенний призыв). Длится она 1 год и 9 месяцев в гражданских структурах или 1 год и 7 месяцев в военных организациях. В этот период ты не можешь подрабатывать в других местах или написать заявление об уходе по собственному желанию. На АГС тебя ждет 8-часовой рабочий день, два отпуска, страховка и жилье (если будешь "служить" далеко от дома). На твой выбор 130 должностей в госучреждениях — от переплетчика документов до слесаря по ремонту агрегатов. Осенью прошлого года на АГС были зачислены 233 человека. В армию же ушли 135 850 новобранцев.

Докладывает Иван С.: "Отслужив половину срока, я получил звание младшего сержанта и остался учить новобранцев в кинологическом центре, где до этого учился сам. Тех же, кто имел много дисциплинарных взысканий и сильно выпендривался, ссылали в Сибирь или на Дальний Восток — охладиться".

ДЕНЬ СОЛДАТА

Рабочий день (понедельник-пятница) в армии длится с 7:00 до 23:00. Свободного времени, не занятого боевой, физической или идеологической подготовкой (коллективный просмотр программы "Время" обязателен) — час после обеда и час перед сном.

В первой половине субботы — "обслуживание вооружений" и генеральная уборка всего подряд. Вообще, умение убираться и копать — это две главные добродетели, которые армия уже не первый год несет в массы. Не искоренило традицию и то, что сегодня в казармах появляются горничные из числа гражданских. После обеда, как правило, личное время (или увольнение для особо отличившихся). В воскресенье до обеда — "воспитательная" и "спортивно-массовая работа", а потом отдых — можно даже поспать или просто в свое удовольствие заниматься тем, что прикажут сержанты. Есть еще и отпуск — от 15 до 20 дней без учета времени на дорогу.

ОПЫТ УМУДРЕННЫХ Поскольку каждое утро на зарядке ты будешь пробегать по 3 км, начни готовиться заранее. Вместо того чтобы поваляться лишние полчаса в кровати, пробеги завтра 500 м, потом 700, километр и т.д. За пару недель ты научишься преодолевать нужную дистанцию, и одной проблемой в начале каждого дня службы у тебя будет меньше.

ДЕДУШКА РЯДЫШКОМ

Переход на годичную службу поставил сложную задачу реформирования неуставных отношений. Прежняя иерархия, по которой каждые полгода солдат переходил на более высокую ступень армейской эволюции от "духа" до "дембеля", рухнула, а новую систему пока не изобрели. Так что теперь крепкие ребята из числа молодых могут прогнуть под себя не только своих же, но и парней из старшего призыва.

Докладывает Максим Бурмицкий: "По нашим данным, больше всего жалоб поступает из внутренних войск и так называемых элитных подразделений — ВДВ, морской пехоты. Хотя все зависит от командования конкретной части. Довольно распространено вымогательство — с того момента, как солдатам разрешили пользоваться мобильными телефонами, старослужащие заставляют молодых пополнять им счета и отбирают дорогие модели трубок".

ОПЫТ УМУДРЕННЫХ В армии труднее всего грязнулям, бестолочам ("косепорам"), которым нужно все повторять, выскочкам ("перцам"), изо всех сил пытающимся выслужиться, и жмотам ("крысам"). ■

Ротный рефлекс

В этом году должен быть закончен переход всех войсковых частей на обеспечение питанием силами гражданских кулинаров. По плану, рядовые смогут выбирать первое из двух предложенных блюд, а второе — из трех. По новым нормативам каждому бойцу положено в сутки 250 г мяса и 120 г рыбы, буханка хлеба, 900 г овощей (включая картошку), 120 г круп и 30 г макарон, 45 г масла, 10 г сыра, одно яйцо и еще много чего — всего на 4,4 тыс. ккал в сутки. С учетом того, что 4-5 часов в день у военнослужащего уходит на физподготовку — нормально, но можно и не доесть.

А если даже не хватает — в некоторых частях работают буфеты и заказ солдату там приносит официантка (звучит почти как фантастика). И зацени революцию: из "индивидуального рациона питания" (сухого пайка) исчезла тушенка — теперь можно выбрать либо консервированные фрикадельки из говядины, либо тефтели или гуляш из нее же. Впрочем, откликов о качестве нового рациона к моменту сдачи этого номера еще не поступало, так что радоваться рано.

СЕТЬ В ПОМОЩЬ

- Перечень заболеваний, ограничивающих годность к военной службе, приведен в "Расписании болезней" на сайте Комитета солдатских матерей России (soldiers-mothers-rus.ru). Об особенностях службы в разных родах войск можно почитать на armyrus.ru. Подробности прохождения пути от первой медкомиссии до дембеля — на go2army.ru.

- На сайте Минобороны www. mil.ru есть разделы "Призывникам" с информацией о воинских специальностях, особенностях призыва, документах, регламентирующих вопросы призыва и прохождения службы, предоставления отсрочек.

Bosch Relaxx'x*

Тишина, чистота и спокойствие. Просто расслабьтесь...

Создавая новую серию пылесосов, инженеры Bosch ставили перед собой задачу максимально приблизиться к идеалу – бесшумному пылесосу, забота о котором сводится к минимуму. Говорить о надежности излишне, поскольку речь идет о марке Bosch.

ТИШИНА

Новым пылесосом можно убирать комнату, даже когда в ней кто-то спит, а соседи вообще будут считать, что у вас его нет. Почему? Во-первых, благодаря продуманной конструкции и качеству изготовления сам мотор пылесоса, обладая высокой мощностью, работает очень тихо.

Во-вторых, мотор установлен на вибропоглощающих подвесках в корпусе, оснащенном самой современной звукоизоляцией, какой могут похвалиться только лучшие европейские самолеты и автомобили.

В-третьих, специалисты Bosch смоделировали аэродинамику воздушного потока в пылесосе, минимизировав сопротивление воздуха на всём его пути – от щетки до выпускного фильтра – и герметизировали все сочленения. В результате новые пылесосы получились очень тихими.

ЧИСТОТА

Одним из главных параметров пылесоса, обеспечивающих качество уборки, является мощность.

С этим у пылесосов новой серии всё в порядке: 2200 Вт могучего мотора, произведенного в Германии, скрупулезно убирают всё до последней пылинки.

Контейнерная конструкция, ставшая стандартом современного пылесоса, впечатляет солидной вместимостью – 3 л, что дает возможность пользоваться им длительное время. Инновационная система SensorBagless™ в серии Relaxx'x доведена до совершенства. Во время работы пылесоса датчики непрерывно контролируют его производительность.

Если интенсивность воздушного потока падает ниже оптимального значения, и мощность всасывания уменьшается, то система автоматически производит самоочистку фильтра. В итоге уход за прибором минимизируется, а его производительность всегда остаётся на высоте даже в течение длительной уборки.

Нельзя не сказать и про турбощетку, которой укомплектована модель BGS52242 Relaxx'x Animal** (красного цвета). Ее жадность в поглощении пыли с ковров с высоким ворсом и шерсти домашних животных оценят все любители мохнатых друзей человека!

* Релакс. Расслабьтесь.
** Энимал. Животное.

Реклама. Товар сертифицирован. Пылесосы BGS 52230, BGS 52242 торговой марки Bosch представляет и реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника».

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

7400

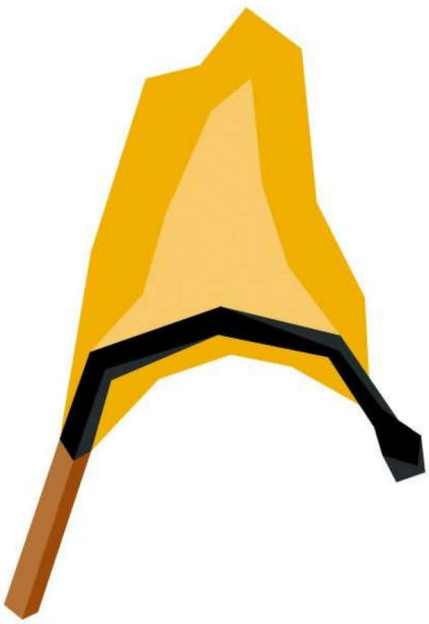
ПРИЗЫВНИКОВ-УКЛОНИСТОВ НАСЧИТАЛО МИНОБОРОНЫ РФ ПО ИТОГАМ ПРОШЛОГОДНЕЙ ОСЕННЕЙ ПРИЗЫВНОЙ КАМПАНИИ. ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ПОЛУЧИЛ ПОВЕСТКУ, НО ЕЩЕ НЕ ОФОРМИЛ ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ В ЛОНДОНЕ, УЗНАЙ, ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ В АРМИИ, НА СТР. 98

ПОЛЛИНОЗ

СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА ПЫЛЬЦУ РАСТЕНИЙ, — ВПЕРВЫЕ БЫЛ ОПИСАН В 1819 ГОДУ АНГЛИЙСКИМ ВРАЧОМ ДЖОНОМ БОСТОКОМ. ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЫТОВОЙ АНТИАЛЛЕРГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗЛОЖЕНЫ ДЛЯ ТЕБЯ НА СТР. 88

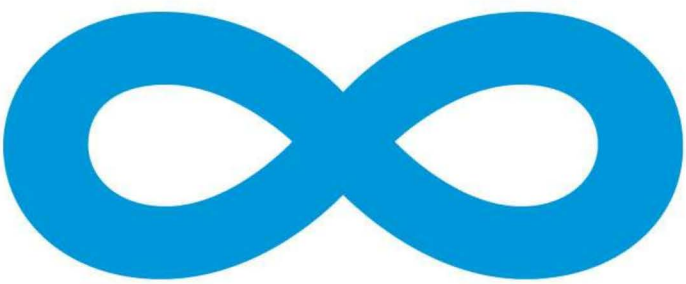
1/4

НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ КАК МИНИМУМ ОДИН РАЗ В ЖИЗНИ ИСПЫТЫВАЕТ СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ТАКОГО СОСТОЯНИЯ — НА СТР. 94



СПОРТИВНЫЙ СТРЕЛОК

СПЕЦИАЛЬНО ТРЕНИРУЕТ МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА, КОТОРЫМ ОН НАЖИМАЕТ НА КУРОК. ЧТО ЕЩЕ НУЖНО РАЗВИВАТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО СТРЕЛЯТЬ, ВЫЯСНИ НА СТР. 78



СТОЛЬКО МОЖЕТ ХРАНИТЬСЯ ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ. СКОЛЬКО ПРОЖИВУТ ДРУГИЕ ЦЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, ТЫ МОЖЕШЬ ПРОЧИТАТЬ НА СТР. 82

46%

ЗАМУЖНИХ РОССИЯНОК СЧИТАЮТ СВОЙ БРАК ИДЕАЛЬНЫМ (ОПРОС SUPERJOB.RU). КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПРЕКРАСНОМ СОСТОЯНИИ, НАПИСАНО НА СТР. 84

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Защита – лучше. Свежее дыхание – дольше!

Несвежее дыхание создает множество неудобств при общении с другими людьми. Оно может помешать дружескому общению, испортить любое свидание и даже погубить вашу карьеру! Ополаскиватель для полости рта Colgate® Plax® поможет вам справиться с этими проблемами!

Colgate® Plax® убивает до 99,9 % вредных бактерий и защищает от их образования на 12 часов. Благодаря жидкой формуле и повышенной концентрации активных веществ Colgate® Plax® уничтожает бактерии в труднодоступных участках полости рта.

Стоматологи рекомендуют регулярно использовать ополаскиватель: дважды в день после чистки зубов – утром и вечером.

Благодаря ополаскивателям Colgate® Plax®, ваше дыхание будет свежим, а общение с вами – приятным.

С ЧЕМ СВЯЗАН НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА?

Основная причина неприятного запаха – бактерии, живущие в полости рта. Теплая и влажная среда во рту создает идеальные условия для их роста и размножения. Обычно несвежее дыхание появляется по утрам, поскольку ночью уменьшается количество слюны, которая днем смывает остатки пищи и вредные бактерии, предотвращая появление неприятного запаха.

Чистка зубов утром легко поможет удалить бактерии и справиться с проблемой несвежего дыхания.

Однако неприятный запах может возникнуть в течение дня, так как размножение бактерий – постоянный процесс. Очагом их размножения являются труднодоступные места в полости рта (промежутки между зубами, складки десен и слизистой оболочки), недоступные даже для самой хорошей щетки.

9 из 10 человек, которые использовали Colgate® Plax®, подтверждают, что свежесть дыхания сохраняется дольше уже после первого использования*

Colgate® РЕКОМЕНДАЦИЯ СТОМАТОЛОГОВ

Реклама

* подтверждено результатами исследования TNS, проведенного в 2011г.

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Звезда Дэвида

Около $300 млн накоплений, более 50 титулов и кубков, недвижимость по всему миру, четверо детей и жена — поп-звезда. Чтобы узнать, как и тебе дойти до жизни такой, мы слетали к Бекхэму в Лос-Анджелес и записали его советы.

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОНС, МАЙК ЦИММЕРМАН, АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: DOUG INGLISH/CLM

Есть много причин не любить Бекхэма. Можно считать его зазнайкой, можно болеть против команд, за которые он играет, можно, как Алекс Фергюсон, не переносить его жену или просто завидовать тому, что у него больше денег (а судя по рекламе, где он щеголяет в трусах, не только это у него больше). В общем, порядочный говнюк.

Но, с другой стороны, именно этот дедушка футбола — по прежнему самый знаменитый спортсмен мира. И это яркое доказательство того, что все слова про 18 лет как лучший для мужчины возраст — лишь оправдание для неудачников, развитие которых на нем и остановилось.

18-летний может чаще трахаться (восемь раз за ночь, детка!), запивать портвейн лонгайлендом, а утром без похмелья отправиться в военкомат и на голосование (необязательно в этом порядке). Но все это приходит само, а вот дальше уже нужно прикладывать усилия и уметь меняться: суметь в нужный момент жениться, понять, когда пора изменить стиль в одежде и общении, завести детей...

Тогда и у тебя накануне 37-летия пик полного расцвета сил и возможностей будет продолжаться, как это происходит у Дэвида. А те, кто ностальгически поют песни про "опять 17" и "целуй меня везде, 18 мне уже", пусть лучше поцелуют везде Бекхэма.

Главный талант этого парня не в том, что он умеет бить по мячу, а в том, что он правильно повзрослел. Чтобы и ты к 37 годам подошел в той же спортивной, финансовой, профессиональной и семейной форме, что и Дэвид, мы взяли у него несколько уроков.

Дэвид говорит:

"ПОЗНАКОМЬСЯ С НОВЫМ СОБОЙ"

Некоторые спортсмены (уж не говоря о музыкантах) его возраста смотрятся как карикатуры на самих себя. Бекхэм объясняет: многие люди не хотят признавать, что с годами в них что-то меняется, и пытаются использовать те же козыри, что и в юности.

Надувать пузыри из жвачки и говорить "Клевая чувиха!" в 40 лет — уже не так "зыко", как это было лет 20 назад. Чувиха не поведется. Либо забудь о сексе, либо найди новую методику ухаживаний.

Американские спортивные аналитики отмечают: Бекхэм изменил свой стиль, теперь он играет глубоко по центру, меньше мечется, внимательно следит за мячом и выжидает момент для перехвата, чтобы сделать свою знаменитую точную передачу.

"Даже в 36 я все еще наматываю больше двенадцати километров за матч, — поясняет Бекхэм. — Но делаю все гораздо более расчетливо: я четко знаю, какие пасы могу отдать и за какими мячами успеть, я научился чувствовать предел своих возможностей. Да, сейчас мне нужно на один день отдыха больше, но в дни тренировок я работаю до конца — лучше пусть я выбьюсь из сил, чем недоработаю".

Результат? В 2011 году "Лос-Анджелес Гэлакси" выиграли кубок MLS, и Бекхэм стал чемпионом уже в третьей стране мира, после Британии и Испании.

А теперь подумай, где бы он был, если бы в 30 лет засел в пабе с друзьями и стал за бесконечными пинтами пива вспоминать, каким был классным игроком в 18, "но теперь время, конечно, прошло и глупо пытаться с этим что-то делать".

Ты ведь не делаешь так? Не думаешь, что твой звездный час позади?

Дэвид говорит:

"ДЕЛАЙ СВОЕ ДЕЛО"

"Меня часто спрашивают о том, что вот я, мол, такой весь из себя известный и как я с этой своей славой уживаюсь. На самом деле я даже не думаю об этом. Я как подростком мечтал быть профессиональным футболистом и делал для этого все, так и сейчас делаю. Ничего другого я не ждал. Слава не была целью, я просто всегда любил играть в футбол и обыгрывать других".

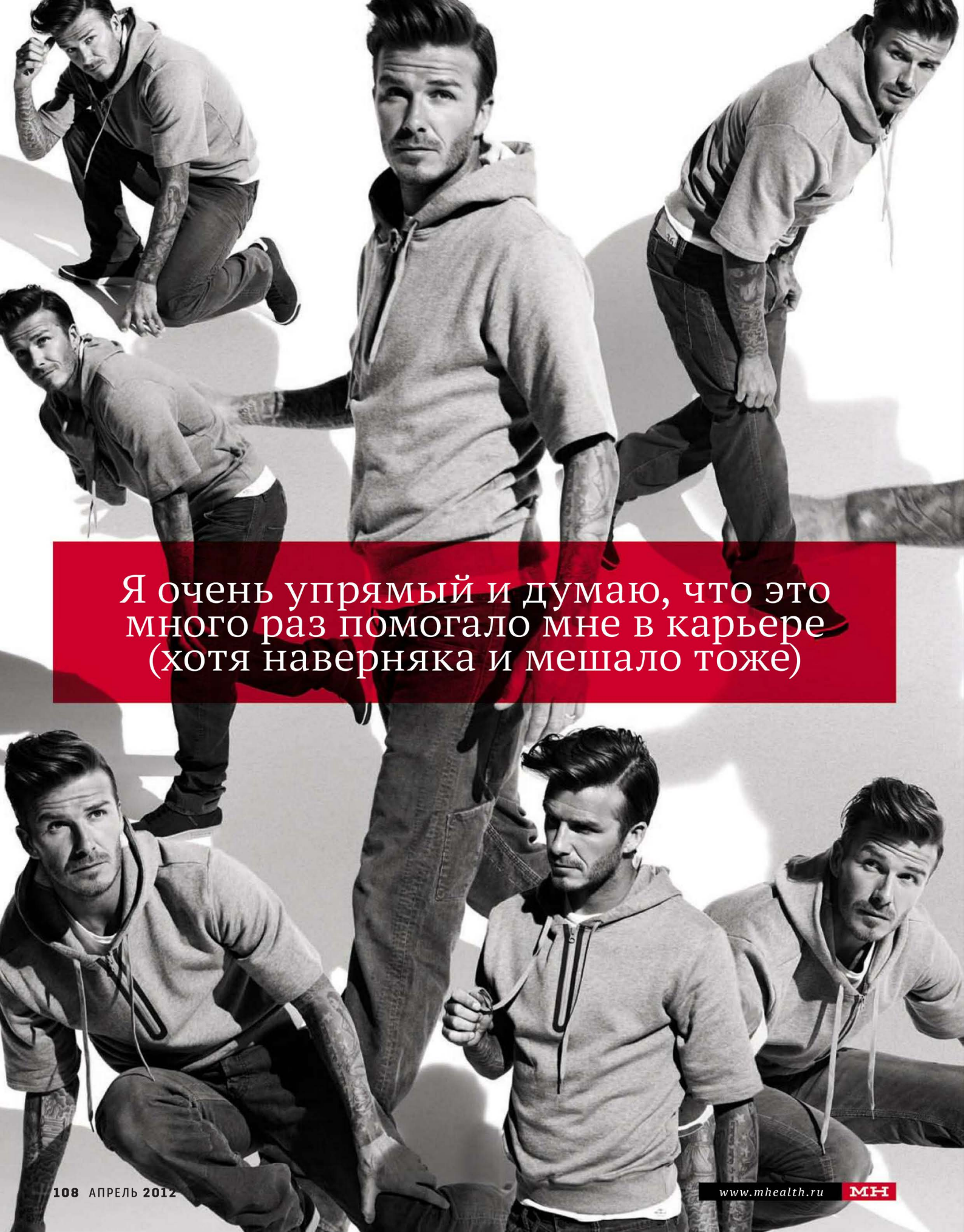
Если уж Бекхэм говорит, что успех не вскружил ему голову, так тебе тем более не стоит начинать считать себя черным властелином Вселенной после удачно пойманного язя или успешной сделки с ООО "Песий щит".

"Я думаю, люди просто видят, что я не халтурю и даже в свои 36 выкладываюсь физически и эмоционально: футбол — это по-прежнему для меня, в первую очередь, страсть. И еще одна вещь неизменна — круг людей, которые мне дороги".

Лесть и похвала — это все хорошо только до тех пор, пока ты не начинаешь в них верить. Продолжай делать свое дело с максимальной отдачей и помни, что друг не тот, кто говорит приятные тебе вещи, а тот, кто честен с тобой.

Для Бекхэма тут все просто: он уважает своих фанатов, но не зависит от их похвалы. Вне работы он живет реальной жизнью. "У меня есть друзья в разных командах, за которые я играл, но самое важное для меня — это семья. И так будет всегда. У меня есть моя жена. У меня есть мои четверо детей. У меня есть родственники. А еще у меня есть трое самых близких друзей. Это все, что мне нужно. Пусть лучше будет трое близких друзей, чем двадцать просто хороших знакомых".

Сейчас мне нужно на один день отдыха больше, но в дни тренировок я работаю до конца



Я очень упрямый и думаю, что это много раз помогало мне в карьере (хотя наверняка и мешало тоже)

Дэвид говорит:

“ИСПОЛЬЗУЙ СВОЮ СЛАБОСТЬ”

Правильно повзрослеть — значит научиться использовать к выгоде даже свои недостатки.

– Кое-кто, кого ты должен неплохо знать, однажды сказал, что главное твое качество — редкостное упрямство. Как прокомментируешь это?

– Это случайно не моя жена так сказала? — смеется Дэвид. — Тогда глупо будет врать: да, я очень упрямый и думаю, что это много раз помогало мне в карьере (хотя наверняка и мешало тоже). Если я для себя что-то решил, то буду идти к этой цели, даже если станут говорить, что у меня это никогда не получится. Если честно, то я обожаю такие вызовы. Если бы ты знал, сколько из того, чего я добился, было достигнуто именно так — наперекор словам пессимистов! Короче, думаю, мне повезло родиться таким упертым парнем.

Дэвид говорит:

“ОТНОСИСЬ К ОТЦОВСТВУ КАК МУЖЧИНА”

Ты, наверное, в курсе, что мужчин, от которых родились дети, несколько больше, чем хороших отцов. Многие из неудачных папаш ноют, что были “не готовы”, “не планировали”, “не нагулялись” и дальше по списку из справочника “1000 и 1 отмазка от спиногрыза”.

Запомни, даже в случае неожиданной беременности у тебя есть еще как минимум восемь месяцев, чтобы подумать, каким отцом ты должен быть. Слишком мало мужчин делают это. Но Бекхэм с этой задачей справился, причем четыре раза: доказательством тому 13-летний Бруклин, 9-летний Ромео, 7-летний Круз и восьмимесячная малышка Харпер. Бруклин уже играет за детскую команду футбольного клуба отца — “Galaxy Academy team”. Причем играет под тем же 23-м номером, что и Дэвид.

“Когда я был ребенком и жил в Восточном Лондоне, все, что у меня было, — это футбол и парк, где можно гонять мяч. Там я и проводил все свое время. Конечно, можно было с друзьями вечером пойти в магазин за углом и напиться сидра, но мне обычно больше хотелось посмотреть передачу о футболе. Сейчас у детей больше вариантов досуга, но наши с Викторией тоже выбирают спорт, и тут в Америке есть куча возможностей им заниматься. Еще они похожи на нас тем, что любят соревноваться. Знаешь, у них есть та же жажда побед, что и у нас с женой, и для этого они готовы пахать. Представляешь, я, например, даже когда в вышибалу с детьми играю, постоянно ловлю себя на том, что хочу победить. Вот так мы и детей воспитывали — и будем продолжать в том же духе. Но что еще меня радует в наших с Викторией детях — это то, что они воспитанные и у них есть манеры. Короче, все это делает меня очень счастливым”.

Бекхэм верит, что, несмотря на миллионные наследства, его дети не будут просто просаживать все, что нажито непосильным трудом предков. Его дети привыкли к тому, что люди должны работать.

“Я, сколько себя помню, всегда хотел работать, как мои отец и мать. Они привили мне это желание, потому что я с детства видел, как они много трудились. Теперь уже мои дети видят то же самое: видят, что в конце каждого дня мы с Викторией — просто люди, которые много работали и к вечеру устали. И все, что мы делаем, мы делаем для семьи. Такие вещи на словах детям не объяснишь, только своим примером”.

Дорогая тренировка

В мае Бэкхэму исполнится 37. "Большинство игроков к этому возрасту уже уходят из большого спорта, — говорит Бен Яусс, тренер по физподготовке "Лос-Анджелес Гэлакси". — Но, меняя режим тренировок, можно и в 37 оставаться на пике". Воспользуйся этими советами, они дорогого стоят. Сколько? Подробности последнего контракта Бекхэма не разглашают, но прошлый оценивался в $1 млрд за 5 лет.

1 РАЗМИНКА КАК ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Бекхэм всегда первым приходит на тренировку. "Обычно он готов начинать за час до официально назначенного времени", — говорит Яусс. Но это не для того, чтобы поразить тренеров. Двадцать лет на поле научили Дэвида, что тренировка без разминки — прямая дорога в лазарет. Яусс следит за тем, чтобы разминка Бекхэма состояла из динамичных упражнений, таких как растягивание сгибателей бедра, подъемы бедер и выпады назад. Все они повышают гибкость и приводят нервную систему в игровой тонус.

2 ДОБАВЬ НЕМНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ

Как и большинство мужчин старше 30, Бекхэм столкнулся со снижением своих показателей. В ответ он включил в свои тренировки упражнения с эспандерами. "Добавив сопротивление в рывки, удары и упражнения на резкую смену направления движения, можно нарастить взрывную силу", — говорит Яусс. Одно из упражнений Бекхэма на ягодичные мышцы — движение боком с сопротивлением: обмотай ноги эспандером над коленями, поставь "ноги на ширине плеч" и сделай 3 подхода по 20 широких шагов (половину — вправо, половину — влево).

3 ТРЕНИРУЙСЯ РАСЧЕТЛИВО

Чтобы помочь организму после 90 минут игры или после особенно изнуряющей тренировки, Бекхэм работает со своими мягкими тканями. "Пять-десять минут массажа или самомассажа фоам-роллером — и на следующий день он как огурчик", — говорит Яусс. Такие манипуляции стимулируют приток крови к уставшим мышцам, ускоряя восстановление. Но самая важная часть его мантры в середине четвертого десятка: занимайся сбалансированно. "Тренировка — это не работа с весами, или бег, или растяжка, или работа на гибкость, это разумная комбинация всего перечисленного, — говорит Яусс. — Взяв на вооружение комплексный подход к тренировкам, Дэвид смог поддерживать нужную форму весь сезон и обводить парней на 15 лет моложе его".

Дэвид говорит:

"НЕ РАЗРУШАЙ СЕБЯ"

У тебя всегда будет лучший возраст, если ты научишься держать свои склонности к саморазрушению под контролем. Мужчины знают множество деструктивных занятий. Одни выбирают классический вариант: бухло и наркотики. Другие находят какие-нибудь еще приключения на свою задницу: тратят больше, чем зарабатывают, влезая в долги, трахают все, что движется, соглашаются на сомнительные противозаконные авантюры. А каким ядом травишься ты?

Бекхэм, несмотря на все соблазны, сумел дисциплинировать себя. Не все спортсмены могут этим похвастать. "Футболисты изменились за последние 10-15 лет. Когда я пришел в "Манчестер Юнайтед", еще встречались игроки, которые запросто могли выпить кружку-другую пива после матча. Сегодня о таком не услышишь. Настоящие профессионалы следят за собой гораздо пристальнее, чем 10 лет назад, и благодаря этому, в частности, такие ветераны, как Райан Гиггз и я, все еще могут играть на высшем уровне".

Дэвид говорит:

"ИЩИ НОВЫЕ СТИМУЛЫ"

Что еще заставляет Бекхэма раз за разом шнуровать бутсы и выходить на газон — это умение всегда находить для себя новую цель: выиграв все в одной стране, он как завоеватель без сожаления снимался с места и ехал в другую. В этом смысле поездка в "нефутбольную" Америку стала самым большим вызовом.

Когда мы встречались с Дэвидом в 2008-м для материала на обложку ноябрьского номера того года, он сказал, что через 5-10, максимум 15 лет европейский футбол станет в Штатах "одним из популярнейших видов спорта". С тех пор заполняемость стадионов действительно только растет: похоже, Бекхэм свое дело знает. Знает он, и какой теперь вызов приготовила ему судьба.

– Конечно, это Олимпиада в Лондоне. Попасть в сборную было бы просто мечтой, ведь спортивные объекты Игр расположены на том самом востоке Лондона, где прошло мое детство и где сначала мой дед, а потом и отец играли в футбол. Надеюсь, я буду в форме. Надеюсь, я буду здоров. И надеюсь, меня возьмут в сборную, потому что выступить на Олимпиаде дома — это то, чего в моей жизни еще не было.

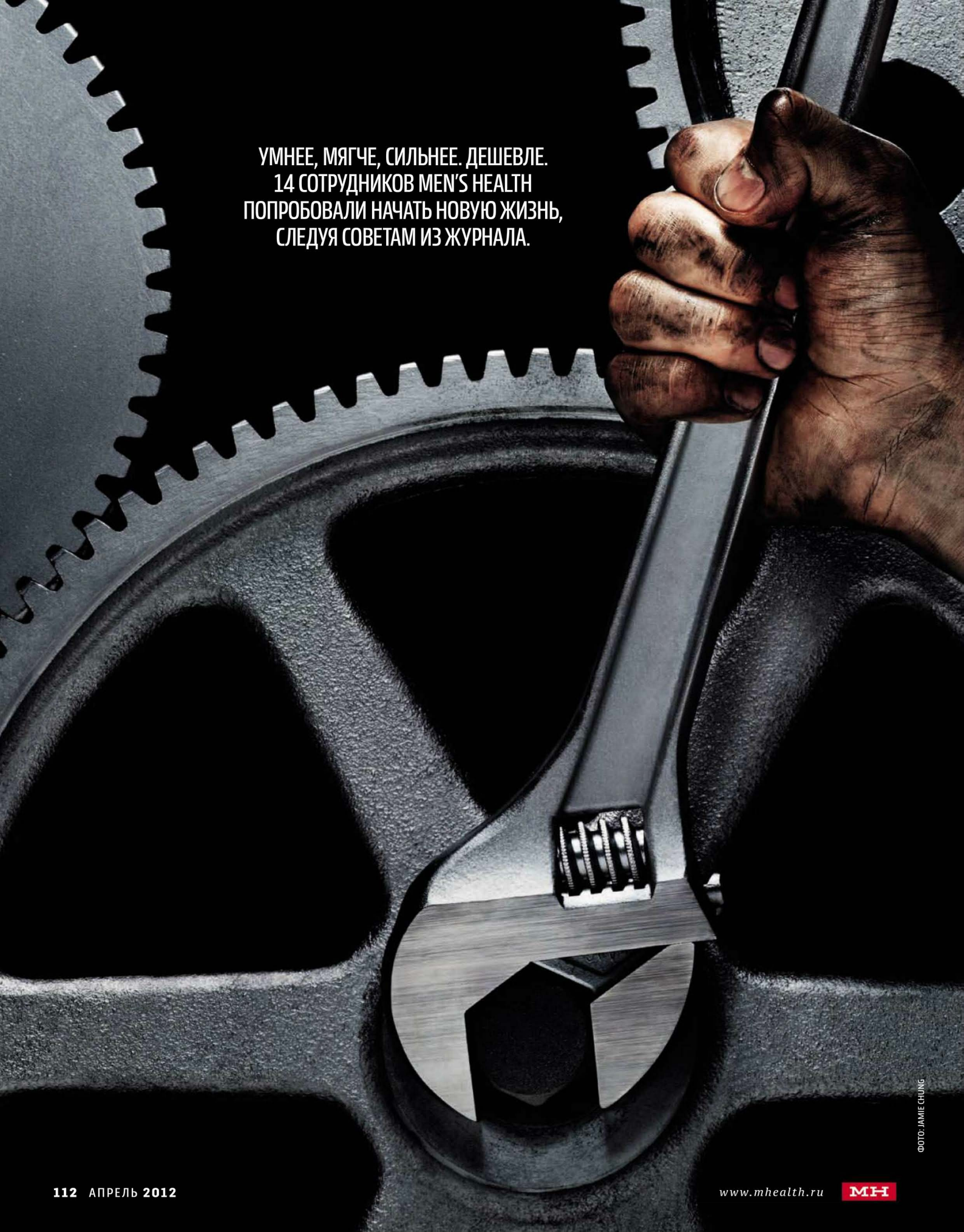
Дэвид говорит:

"НЕ ХОРОНИ СЕБЯ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ"

В марте 2010 года Бэкхэм порвал ахиллово сухожилие, перечеркнув свои шансы играть на чемпионате мира в ЮАР. Ему было 35. Многие бы решили, что уже вообще не стоит пытаться вернуться в спорт. Так решил и Дэвид. Правда, всего на день.

"Был только один день, когда я позволил себе сомнения в том, что вернусь на поле. Это было через два дня после операции, когда мне сняли повязку и я увидел шрам. Нога выглядела просто жутко и, врать не буду, я испугался. Это был единственный раз, когда я подумал, что больше не буду играть в футбол. Я очень переживал... Понимаешь, когда так долго вся жизнь крутится вокруг футбола, вдруг понять, что больше не выйдешь на поле, жутковато. И вот я лежу, весь такой в депрессии, прощаюсь с карьерой, и тут приходят меня проведать дети. Я как-то повеселел, отвлекся и вскоре понял, что хочу вернуться в спорт. Хирург сказал, что я смогу играть через девять месяцев, — он улыбается. — Но я вышел на поле меньше чем через шесть". ■

Когда так долго вся жизнь крутится вокруг футбола, вдруг понять, что больше не выйдешь на поле, жутковато



УМНЕЕ, МЯГЧЕ, СИЛЬНЕЕ. ДЕШЕВЛЕ.
14 СОТРУДНИКОВ MEN'S HEALTH
ПОПРОБОВАЛИ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ,
СЛЕДУЯ СОВЕТАМ ИЗ ЖУРНАЛА.

ФОТО: JAMIE CHUNG

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

КАК МОЖНО ЛУЧШЕ

В квартире всегда что-то не в порядке. Барахлит дверная ручка, течет кран, скрипит паркет. Но ремонт ты все равно начнешь с того, что больше всего раздражает: например, с покраски пятна на потолке, которое ты видишь каждый день после пробуждения. Обозрев свои жизни, как квартиру, сотрудники американской редакции Men's Health принялись за ремонт раздражающего пятна — каждый своего. У каждого была одна проблема, один совет по ее решению и один месяц на эксперимент. Вот что получилось.

Что, если я...

Буду спать по расписанию?

ПИТЕР МУР

ПОДОПЫТНЫЙ Большой начальник в стрессе: страдает от частых ночных пробуждений. **ЦЕЛЬ** Непрерывный глубокий сон. Вердикт экспертов: в кровати Питер застревает на фазе поверхностного, или, как его еще называют, "неосвежающего" сна. В результате он проводит в постели много времени, но не высыпается. **ПЛАН** (1) Вечером запрещается дремать и даже "думать с закрытыми глазами". (2) Отбой — в 23.30, но только если ты устал и действительно хочешь спать. (3) Если не спится, лежать в постели можно только до тех пор, пока не надоест. Начал беспокойно ворочаться — встань и займись каким-нибудь делом. (4) Каждый день любой ценой вставай в 07.00 (проснулся раньше — вставай раньше). Даже в выходные. (5) Короткий дневной сон (минут на 20) разрешается, но только в период с 15.00 до 16.00. **ОТЧЕТ:** "Первая неделя далась тяжело — по утрам я был похож на зомби, а вечером меня шатало от усталости, и при этом ночью я по-прежнему ворочался без сна в кровати и даже пару раз украдкой выпил снотворное. Однако на второй неделе меня словно впустили в волшебную страну мертвого, младенческого, железобетонного сна. Сейчас стоит мне вытянуться на постели в 23.30, и я тут же засыпаю как убитый до утра. Кстати, если ты не ходишь на работу к 9, можешь сдвинуть и отбой, и подъем на час или два. Главное — вставать в одно и то же время, во сколько бы ты ни лег".

Буду подтягиваться каждый день?

Слабак со стажем **МАЙКЛ ПЕРРИ** выясняет отношения с турником.

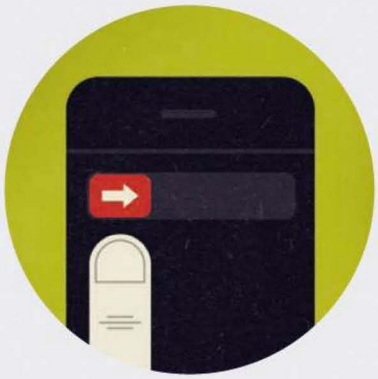
Когда дело доходит до подтягиваний, я сдаюсь сразу. Даже в юности, когда я весил всего 80 кг и играл в футбол (короче, был в форме), мне удавалось подтянуться лишь пару раз. Сейчас мне 46, я фермер-любитель, но большую часть времени провожу за рулем или за компьютером в редакции (пять свиней не окупают расходы по ипотеке, увы). Поэтому, бросив вызов турнику, я в глубине души очень многого не ожидал.

Я связался с известным экспертом по фитнесу Павлом Цацулиным, выходцем из бывшего СССР и автором методики Grease The Groove — "Смажь свои нервы" — для тех, кто хочет делать больше подтягиваний и отжиманий (да, я решился попросить "смазать мои нервы", я настоящий мужик). Суть методики заключается в том, чтобы делать по многу подходов к турнику (или к полу) в течение дня, но при этом останавливаться за 1-2 повтора до отказа. То есть, если можешь подтягиваться 10 раз, делай 8-9 повторов. Так ты не "забиваешь" мышцы, быстро увеличиваются скорость и качество прохождения нервных сигналов к мышечным волокнам.

"Сколько подтягиваний ты делаешь сейчас?" — написал Цацулин в ответ на мое письмо. Я: "Одно". Помолчав, эксперт предложил мне взяться за другое упражнение, которое я мог бы выполнять 5-10 раз. Например, отжиматься (я могу 6 раз). Так я наберу силу для того, чтобы наконец блеснуть на турнике. Но я эгоистически желал подтягиваться.

Целую неделю я по 5-10 раз в день делал свой один "повтор". Когда мой подбородок на миллиметр поднимался над турником, я гримасничал, как орангутанг, страдающий запором. На пятый день я уже мог выполнить подтягивание легко и непринужденно. Всего одно. Пришлось сдаться и добавить к расписанию отжимания (три раза в день по 5-10 повторов). Неделя в таком ритме — и я вдруг пополнил список рекордов еще одно подтягиванием. Но после двух недель (и дня отдыха) я позволил себе немного отчаяния. У меня получалось выполнить два подтягивания (рост на 100%!), но к концу второго я опять гримасничал, как обезьяна, которой отчаянно нужно слабительное.

Правда, с отжиманиями дело было лучше — уже 12 раз, если по максимуму. Значит, прогресс есть и вершина в 3 подтягивания не за горами. К слову, этот метод рассчитан максимум на 4-6 недель. Если ты захочешь прогрессировать дальше, тебе придется искать новую методику. Главное, никому не говори, как называется эта система. Даже близким людям не стоит знать о том, что ты что-то там смазывал с помощью Цацулина.



Буду выключать телефон, уходя с работы?

КЕВИН ДОНАХЬЮ

ПОДОПЫТНЫЙ Управляющий редактор сайта MH, отец двух детей, по долгу службы вынужденный следить за рабочей почтой 25 часов в сутки 8 дней в неделю.
ЦЕЛЬ Оставлять рабочий стресс в офисе.
ПЛАН Если ты работаешь в интернете, совсем отключиться от рабочих дел вечером не получится. Поэтому, вернувшись домой, просто выключи звонок, положи телефон в ящик стола и доставай его оттуда, например, раз в 2 часа на 5 минут, чтобы проверить список пропущенных звонков и ответить на письма.
ОТЧЕТ "Раз в 2 часа на проверку рабочей почты мне нужно 10 минут, а не 5! Но это мелочи. Последовав совету, я перестал по вечерам орать на детей и засыпать, мрачно отвернувшись от жены. Работа при этом не пострадала — оказалось, я по вечерам больше отвлекался не на деловые письма, а на "Твиттер" с "Фейсбуком". А они действительно сильно мешают жить".

Буду каждый день знакомиться с новой девушкой?

ПОЛ КИТА

ПОДОПЫТНЫЙ Стеснительный парень, 22 года, в очках, не женат.
ЦЕЛЬ Научиться вести светские беседы с незнакомками. С ростом популярности знакомств через интернет парни стали терять навыки общения с прекрасным полом, говорит автор книги "Естественное искусство обольщения" Ричард Ла Руина. И Пол — не исключение.
ПЛАН (1) Не замыкайся в себе: в баре убери смартфон подальше, сыграй в бильярд, заговори с барменом. Она увидит, что ты уверен в себе, открыт. Да и ты "въедешь" в разговор с ней на этой инерции. (2) Не начинай с "Привет, меня зовут..." Заговори о том, что происходит вокруг. "На концерте я спросил у незнакомки, что она думает о том, как одеты ребята, которые играют на сцене, — рассказывает наш подопытный. — Слово за слово, и она сказала мне, как ее зовут". (3) Никогда не задавай вопросы, на которые можно ответить "да-нет". Тебе нужно, чтобы она тоже поддерживала разговор. Не спрашивай, хочет ли она потанцевать, а узнай, что она любит делать, когда тусуется с друзьями. Сделав ход, закрой рот, улыбайся и слушай, не перебивая (так, по крайней мере, делают хорошие собеседники).
ОТЧЕТ "Если ты хоть немного уверен в себе и расслаблен, женщины сами будут заговаривать с тобой. Но чтобы заработать эту уверенность, мне пришлось побороть несколько приступов паники перед тем, как обратиться к незнакомой девушке. Как говорил герой Джорджа Клуни в "Трех королях": "Сделай то, чего до смерти боишься, и получишь бесстрашие. Но получишь после, а не до того". В общем, с поставленной целью я справился. Но есть обескураживающее открытие: выяснилось, что не с каждой из своих собеседниц я бы хотел завязать отношения".

СХОЖУ К ВРАЧУ?

Редактор MH **ОЛИВЕР БРОУДИ** решил впервые за пять лет пройти медосмотр.

"А такой тщательный осмотр действительно необходим?" Доктор не отвечает и продолжает пальпировать мои яички с дотошностью взломщика сейфов. Но, закончив процедуру, он как бы невзначай упоминает, как на прошлой неделе таким образом выявил рак яичек у 30-летнего пациента. Мой скучный фатализм, которым я прикрывал нежелание сходить к врачу, вдруг кажется мне чистой воды идиотизмом. Я уже поздравляю себя с обретенной мудростью, как вдруг слышу словосочетание "ректальный осмотр"."Я бы хотел проверить вашу простату, если вы не против", — говорит мне врач. Обычно, когда меня спрашивают, не против ли я, я бываю не против. Но тут все во мне напряглось.

Если и есть что-то хорошее в ректальном осмотре, то это ощущение после него: теперь тебе вообще нечего скрывать от своего врача. Можно смело рассказывать о снижении сексуального желания, послеобеденной усталости и нарушениях сна. Почему нет? Он уже видел твой анус во всех подробностях.

Кабинет врача превращается в исповедальню, в которой я говорю правду, только правду и ничего кроме правды. 4 дня спустя я снова возвращаюсь в эту комнату, чтобы узнать результаты анализов крови. "С холестерином у тебя полный порядок", — говорит врач. Оказывается, он так утешал меня, прежде чем сообщить: у меня повышен уровень содержания ферментов печени в крови. Так бывает, когда клетки печени разрушаются. "Попробуй пить не больше 2 бутылок пива за вечер", — советует врач. Черт, именно этого разговора я и ждал, направляясь в клинику.

БУДУ ЗАПИСЫВАТЬ ВСЕ СВОИ ТРАТЫ?

Муж домохозяйки и отец двух детей **ПОЛ ДЖОН СКОТТ** решил свести дебит с кредитом.

Птицы теперь завтракают, обедают и ужинают у соседей. В кормушке у нас на веранде пусто, и я не собираюсь тратить деньги на покупку птичьего корма — оказалось, что это целых $42 в месяц. Вот вам и результат того, что я вызвался записывать все наши траты.

Речь не о том, что нам не хватает денег до зарплаты — скорее о том, что мы тратим деньги впустую, на какую-то ерунду. Я тут почитал ученых маркетологов: они говорят, что вся современная торговля построена, чтобы подталкивать нас к такому поведению. Никуда не надо идти — есть интернет-магазины. Не надо ждать, когда тебе этот товар понадобится — сейчас ведь он со скидкой! Не надо кивать на то, что до зарплаты еще пять дней — мы дадим тебе кредитную карточку. Нет желаний — так мы тебе придумаем и вобьем в голову с помощью рекламы.

Мне кажется, эта теория точно описывает то, что со мной происходит каждый день. Но теперь мгновенно вспыхнувшее желание что-то купить гасит осознание, что я потом буду вписывать этот чек в графу "Расходы" и расстраиваться. А если не гасит, то заставляет задуматься. Вот я вписал сюда $40 на книжки о приключениях Барби. Что это? Да просто у меня закончились сюжеты для сказок, которые я рассказываю дочке на ночь, и я поленился выдумывать новые.

Я буду продолжать записывать расходы даже по окончании эксперимента. Это не потому, что я зануда или скупердяй. Внезапно у меня возникло восхитительное чувство, что я контролирую свою жизнь и забочусь о будущем своей семьи. Когда ты расчетлив, ты будто узнаешь себя с новой стороны. Освободившиеся от спонтанных трат деньги наш новый парень со временем потратит на что-то крупное и продуманное. Но я пока не решил окончательно, есть ли в его холодном, сухом сердце местечко для покупки птичьего корма.

Буду пробовать 3 новые позы в сексе каждую неделю?

АНОНИМ (СЧАСТЛИВЫЙ!)

ПОДОПЫТНЫЕ Еще не достигший 30 любитель приключений и его аналогичная подруга. **ЦЕЛЬ** Вывести сексуальную жизнь из комы. Одинокие парни так жаждут секса, потому что секса у них нет. Так мог бы мечтать о котлете Шильонский узник. Но когда у тебя каждый вечер на ужин котлета, причем одна и та же, из награды секс превращается в надоевшую обязанность. **ПЛАН** Планируй секс. В воскресенье сядь с подругой у компьютера, покопайся в знаменитом сервисе "МН-Мастер позиций" (www.menshealth.com/sexpositionmaster) и запиши ваши планы на вечер понедельника, среды и пятницы в ежедневник.

ОТЧЕТ "Ежедневник в корне изменил наши отношения. Раньше с этим были трудности. Если я в разгар полового акта решу разучить новую позу, как я сообщу об этом подруге? Подталкивать ее руками, разворачивать, усаживать? Объяснять по ходу? До сих пор помню, как она расхохоталась, когда я предложил попробовать позу "Хороший ковшик". А предварительный мозговой штурм — это здорово. Он быстро превратился в что-то вроде тантрической прелюдии. С пол-оборота заводит, когда партнерша сама предлагает что-то неожиданное. А потом ждать еще пять дней, чтобы осуществить запланированное!"

Откажусь от перекуса сладким?

ЭРИК АДАМС

ПОДОПЫТНЫЙ 40-летний шоколадоголик с лишними 5 кг веса на борту.
ЦЕЛЬ Избавиться от привычки перекусывать снекерсами и сочниками, которые лично Адамсу приносили дополнительные 600 ккал в день — причем тех ккал, которые легче всего превращаются в жир.
ПЛАН (1) Полный отказ от всего, что ты любишь, может привести к непредсказуемым нарушениям как в психике, так и в пищеварении. Так что пусть 10-20% твоего меню по-прежнему составляют сладости — но другие. (2) Твоя новая любовь — мед, сухофрукты и просто фрукты, овсяное печенье, натуральная пастила, мармелад. (3) Пусть у тебя в телефоне будет фотография тебя с голым торсом. Если опять потянет на пирожное — просто посмотри на это фото. А если все равно потянешься за эклерчиком — пощупай свой живот.
ОТЧЕТ "Ну а что тут рассказывать? Мармелад я ел даже с большим удовольствием, чем шоколадки, — и сладко, и есть ощущение, что я герой, волевой такой. Сбросил 3,5 кг".

Стану медитировать?

ТРЕВОР ТИМ

ПОДОПЫТНЫЙ: Задерганный качок в возрасте "за 30" (прозвище: "Динамит"), неспособный сосредоточиться на чем-то одном.
ЦЕЛЬ: Зарядить энергией ум и тело, улучшить концентрацию. Ученые из Гарварда утверждают, что именно медитация стимулирует отделы мозга, отвечающие за обучение, память, ощущение себя отдельной личностью, управление эмоциями.
ПЛАН: Суть медитации не в том, чтобы изолировать сознание от раздражающих факторов или "перестать думать", а в том, чтобы научиться спокойно осознавать все происходящее вокруг, чувствовать себя "здесь и сейчас". (1) Сядь на стул или пол, положи руки на колени. Закрой глаза или не делай этого — как тебе удобнее. (2) Сфокусируйся на своем дыхании. Почувствуй, как воздух входит в легкие и выходит из них. Когда мысли уплывут в сторону (а это обязательно произойдет), просто отметь этот факт и спокойно вернись к фокусировке на дыхании и ощущениях в теле. (3) Лучше всего медитировать по полчаса в день, но начать можно с 10-15 минут, постепенно увеличивая длительность упражнения.
ОТЧЕТ: "Я начал с 15 минут, и в ходе первых сеансов мои мысли скакали с одного на другое, как блохи под амфетамином. "Надо позвонить папе... Они обалдели — $4 за солярку? Хочу кешью... Скарлетт Йоханссон... Надо заплатить за кабельное... Скарлет Йо..." И т.д. Однако за неделю или около того я научился наблюдать за своими мыслями, а не путаться в них. И каждая получасовая медитация стала для моего измученного повседневными заботами сознания своего рода оазисом. На работе я начал делать больше и подходить к задачам творчески, а дома — перестал думать о работе и проблемах".

Буду работать стоя?

КЛИНТ КАРТЕР

ПОДОПЫТНЫЙ Редактор, у которого есть серьезные проблемы с осанкой.
ЦЕЛЬ Меньше сутулиться и меньше уставать. "Больше времени проводить стоя — главное упражнение для тех, у кого сидячая работа", — утверждает Марк Бенден, доцент кафедры охраны труда Техасского университета. Кстати, так ты еще и сжигаешь на 20-25% больше калорий.

ПЛАН (1) Купи (заставь работодателя купить) стол для работы стоя. И высокий табурет к нему, на случай, если все-таки захочется присесть. (2) Для начала работай стоя по 15 мин в час. Постепенно доведи время до 45 минут в час. (3) Поставь на пол что-то вроде платформы, на которую можно попеременно ставить то одну, то другую ногу, чтобы не сильно уставать.

ОТЧЕТ "Я привыкал медленно. Отказаться от кресла на 30 мин в час смог лишь спустя полмесяца — сильно болели ступни. Но зато теперь я могу почти половину рабочего дня проводить на ногах. Может быть даже, у меня улучшилась осанка. И я точно стал местной достопримечательностью — на меня водят посмотреть гостей из других отделов".

Буду ходить в пиджаке и галстуке каждый день?

ДЖОН МАККАРТИ

ПОДОПЫТНЫЙ Выпускающий редактор MH USA, 44 года, всю жизнь провел в джинсах и майке.
ЦЕЛЬ Проверить, помогает ли деловой стиль одежды повысить самооценку. Ученые утверждают, что мужчины, одевающиеся строго, чувствуют себя авторитетнее, продуктивнее и компетентнее. Правда, редактор раздела моды американской редакции MH Брайан Бойе уточняет: это касается только тех, кто умеет выбирать одежду.

Ведь для миллионов мужчин "деловой стиль" означает только набор "костюм+галстук", да и тот они носить не умеют: пиджак висит мешком, галстук душит... Бойе предложил подопытному несколько советов по подбору гардероба.
ПЛАН (1) Забудь о костюме на каждый день. Научись сочетать предметы разных стилей: джинсы с пиджаком и галстуком или брюки с тонким облегающим свитером и галстуком. Джинсы должны сидеть по фигуре и быть темного цвета. (2) Рубашка должна быть дорогой, но не самой дорогой на свете. Важнее бренда то, чтобы она хорошо сидела. Если никак не можешь найти идеальный вариант, выбери ту, которая хотя бы подходит тебе по размеру воротника, и неси ее в ателье — подгонять по фигуре. (3) Можешь носить один и тот же пиджак больше одного раза в неделю, но с разными рубашками и галстуками.
ОТЧЕТ "Шеф уже два раза говорил, что я отлично выгляжу. Черт с ней, с карьерой — это просто приятно. Того и гляди я скоро поверю в себя. Кстати, я стал чаще ходить в тренажерный зал, так как хорошо сидящая одежда не скрывает недостатки фигуры".

ОТКАЖУСЬ ОТ ПОРНУШКИ?

Автор рубрики "Секс и женщины" американского MH **ГРАНТ СТОДДАРД** перестал смотреть порно.

Я? Порно? Да каждый день. Но стоило мне отказаться, как все мои знакомые девушки стали писать об этом в Твиттер. Это заставило меня задуматься, не перегибал ли я палку, смотря порнушку по часу в день.

"В жизни здорового человека просмотр порнографической продукции должен играть роль фантазии, которая никоим образом не конкурирует с реальностью, — говорит Майкл Киммель, социолог Университета Стоуни-Брук. — Но некоторые люди предпочитают вымышленный мир настоящему. Причем иногда делают это неосознанно". Как ни странно, эта мысль Киммеля меня зацепила. А еще он сказал, что любители порнухи пытаются повторить увиденное на экране со своими партнерами в реальности и чувствуют закономерное разочарование. "Ну да, — подумал я, — так у меня и бывает".

Я думал, что мое либидо взлетит выше крыши, но случилось ровно обратное. Примерно день на десятый я вдруг понял, что уже побил свой собственный рекорд по количеству дней без рукоблудства (которое, признаюсь, было частью моей сексуальной жизни наравне с обычным сексом). Хотя мне и снились сны, которые вполне могли бы стать сиквелом фильма "Калигула". Похоже, мое подсознание очищалось от скверны. И кстати, примерно в это же время мои девушки и начали писать в соцсетях — ура, мол, Грант перестал смотреть порнушку. Как они узнали?

Я никогда не признавал, что порно стало для меня проблемой. Но отказ от него показал, что растрачиваемая мной энергия могла быть легко использована более разумным способом.

Буду звонить друзьям каждый день?

ДЖЕФФ КСАТАРИ

ПОДОПЫТНЫЙ 50-летний топ-менеджер, отец трех дочерей
ЦЕЛЬ Улучшить настроение. "Эффективная стратегия — регулярно испытывать благодарность за то хорошее, что с тобой происходит в жизни, а также добрые чувства к людям, которые что-то делают для тебя. Эти чувства несовместимы с депрессией", — говорит Соня Любомирски, профессор психологии Универси-

Сокращу потребление углеводов?

БЕН КОРТ

ПОДОПЫТНЫЙ Сорокалетний велосипедист-любитель с наследственной склонностью к ожирению. **ЦЕЛЬ** Скинуть 5 кг и избавиться от пристрастия к чипсам с помощью низкоуглеводной диеты. **ПЛАН** (1) Для начала в течение 2 недель ежедневно потребляй не больше 20 г углеводов. (2) Чтобы тебе было легче придерживаться первого совета, планируй каждый прием пищи и перекусы с таким учетом, чтобы есть не меньше 600 г овощей в день. Кроме того, налегай на яйца, курятину, говядину и рыбу. Ты все равно будешь худеть. Если не будешь, придется обратиться к врачу-диетологу — у тебя, скорее всего, есть какой-то сбой в механизме обмена веществ. (3) После успешной двухнедельной диеты повышай ежедневное потребление углеводов на 5 г каждую последующую неделю, вводя в меню бобовые, орехи, ягоды, молочные продукты и алкоголь (по желанию и в незначительных количествах). Останови повышение нормы, когда перестанешь терять вес. **ОТЧЕТ** "Первые две недели были мучением: я хандрил, чувствовал слабость, очень хотелось есть. Переход с риса, макарон и картошки на зелень прошел относительно безболезненно, а вот найти подходящую еду для перекусов оказалось куда сложнее. Я научился держать под рукой сельдерей и сырные палочки и запасся на работе протеиновым коктейлем. Результат: сбросил вес с 97 кг (11% жира) до 94 кг (9% жира), но самым приятным было то, что я наконец смог сказать "нет" чипсам".

тета штата Калифорния и автор книги "Как стать счастливым".

ПЛАН Позвони другу или родителям, чтобы сказать им что-нибудь приятное. Напиши письмо классному руководителю с благодарностью за то, что 150 лет назад он заступился за тебя на педсовете после дебоша на школьной дискотеке. А еще можешь попробовать записывать перед сном 3 события, которые вызвали у тебя в прошедший день чувство благодарности.

ОТЧЕТ "Хорошее настроение надо тренировать, как бицепс! В первую неделю я созвонился с кучей старых друзей, получил приглашение на вечеринку и узнал о том, что один из моих бывших учителей тяжело заболел. Но выяснилось, что это мучительно — звонить каждый день. Поэтому пришлось переключиться на вечерний учет позитивных событий, которые случились со мной за день. Настроение сразу подскочило до потолка. По сути, это занятие заставило меня почувствовать стыд за то, что я так сильно зацикливаюсь на негативе. И это ощущение побудило меня написать первое в жизни благодарственное письмо. Я отправил его дяде Байрону, который руководил моим скаутским отрядом. У меня не получилось стать продвинутым разведчиком, но я все равно научился у дяди многому из того, что потом пригодилось в жизни. Это был катарсис — я писал письмо в слезах. И нет, я в этот момент не был пьяным". ■

KETTLER
GERMANY
НАСТОЯЩЕЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО
Товар сертифицирован. Реклама.
PLUS X AWARD KETTLER MOST INNOVATIVE BRAND 2011

Беговая дорожка
Track Experience
СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ
спортмастер
Единая бесплатная справочная служба:
тел. 8 (800) 777-777-1
WWW.SPORTMASTER.RU
ООО «СПОРТМАСТЕР» ОГРН 1057747320278, 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, корп. 2, комн. 102

ТРУБАЧ ЗОВЕТ

ПИТАТЬСЯ СОДЕРЖИМЫМ МОРСКИХ (ДА И РЕЧНЫХ) РАКОВИН ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ ПРИМЕРНО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, КОГДА СТАЛ СОБСТВЕННО ЧЕЛОВЕКОМ. ЭТОТ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЙ ФАКТ ПОБУДИЛ НАС ПОСВЯТИТЬ СЪЕДОБНЫМ РАКУШКАМ ДАННУЮ СТАТЬЮ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ; ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Именно раковины моллюсков, вкупе со всякими каменными резалками и копалками, находят археологи на самых древних человеческих стоянках. Такой гастрономический выбор прародителей, не меньше нашего любивших ничего не делать, вполне логичен. Завалить мамонта, поймать рыбу или даже какого-нибудь жука куда сложнее, чем собрать прилепившиеся к прибрежным скалам мидии. Обзаведясь в лице мидий и их сородичей более-менее постоянным источником не только белка, но и всевозможных ценных минералов, наш древний предок внезапно поумнел. Многие ученые считают, что именно потребление рыбы и морепродуктов дало толчок к развитию несовершенных мозгов наших предков. Дальнейшая судьба съедобных моллюсков полна взлетов и падений.

Уже в античное время устриц и мидий выращивают на специальных фермах на корм состоятельным гражданам. В последовавшем за античным гедонизмом средневековом запустении моллюски, вместе с креветками и всякой рыбной мелочью, считались уже жратвой плебейской, некондиционными остатками улова — ими питались бедные рыбаки. В XVII-XVIII вв. моллюски (в первую очередь устрицы) снова входят в моду, прежде всего, конечно, как афродизиаки. Еще столетие спустя промышленная революция поставила европейских устриц на грань вымирания, развозя их паровозами по городам, снова скармливая их бедноте, о чем у того же Диккенса написано.

Если этой полной драматизма истории тебе мало — получи сухие научные факты. Во-первых, моллюски — это практически чистый белок, с незначительным количеством жира (кстати, чем севернее живут моллюски, тем жирнее их мясо). Во-вторых, это цинк, нужный тебе для роста мышц, борьбы с кошмарами похмелья и, конечно, для ярких ночных подвигов. Чемпион по содержанию этого металла — устрицы, но в мидиях и гребешках цинка не намного меньше. В-третьих, фосфор — чтоб твой мозг светился в темноте. Если не бук-

Фрикасе из трубача с помидорами и чесноком

От шеф-повара сети ресторанов La Maree
ЗИТУНИ АБДЕССАТАРА

НА 4 ПОРЦИИ:
600 г трубача
4 зубчика чеснока
1,2 кг помидоров
Оливковое масло для жарки
Соль, перец

1. Трубача надо предварительно отварить — пару минут в кипящей воде.

2. Помидоры ошпарь кипятком и сними с них кожицу, разрежь и вынь семена.

3. Вместе с мелко нарезанным чесноком обжарь на масле, помешивая, до состояния пюре.

4. Добавь нарезанного небольшими кусочками трубача, посоли-поперчи и держи на среднем огне еще минуты три.

5. Подавай.

вально, то хотя бы гениальными мыслями. Как и во всякой морской еде, в моллюсках приличное количество йода — для твоей щитовидной железы. И устрицы, и мидии, и гребешки содержат больше витаминов группы B, чем все другие морепродукты. В устрицах еще и витамина C немало. Не стремясь объять необъятное, мы говорим только о тех обладающих раковинами моллюсках, что без особых проблем можно найти в российских магазинах или на рынках, — устрицах, гребешках, мидиях, трубачах и их родственниках рапанах.

КАК ВЫБИРАТЬ И ПОКУПАТЬ

Рассказывает шеф-повар ресторана "Сирена" Алексей Горевой

Свежие ракушки

Как ты, надеемся, помнишь, отравление морепродуктами — одно из самых сильных, поэтому выбору качественных экземпляров нужно уделить особое внимание. С момента вылова ракушек до момента их поедания должно пройти не больше 6-7 дней. Не стесняйся, спрашивай у продавцов, когда они получили товар. Добавь к этому 2-3 дня дороги и считай, стоит ли тебе покупать этих моллюсков, или лучше по старинке взять пельменей.

Главный внешний признак здоровых морепродуктов, помимо, конечно, солено-рыбного, морского запаха, — это ровная влажная поверхность ракушки или мяса, если ты покупаешь, например, мясо гребешков без раковин. Мясо гребешков должно быть упругим и достаточно твердым, как у рыбы. Раковины моллюсков должны быть плотно захлопнуты или захлопываться при прикосновении. То есть твой будущий ужин должен быть живым, пусть и сонным из-за холода. Кстати, о холоде: регулярно обновляемый толстый слой свежего мелко колотого льда, на котором лежат дары моря, разумеется, обязателен.

Самое лучшее место для покупки свежих морепродуктов — фирмы, занимающиеся поставками в рестораны. Практически все они готовы продать товар и физическим лицам, привозят

Два соуса для устриц

от бренд-шефа устричного бара "Clumba Club"
НИКОЛАЯ БАКУНОВА

1. СОУС "ПОНЗУ":

¼ стакана свежевыжатого сока лайма
½ стакана сушеной стружки тунца
½ стакана рисового уксуса
¾ стакана рисового вина
4 ч. л. соевого соуса

1. Смешай все ингредиенты, кроме сока лайма, и доведи до кипения.
2. Остуди, процеди через сито, добавь сок лайма. Подавай.
3. Стружку тунца и рисовое вино продают в магазинах азиатских товаров.

2. СОУС "МИНЬОНЕТТ":

¼ головки мелко порезанного лука-шалота
¼ стакана красного винного уксуса

1. Мелко порезанную головку лука-шалота заправь уксусом.
2. Добавь по вкусу свежемолотый черный перец.

От себя добавим, что неплохо с устрицами идет и обычный соевый соус. Главное — с любым соусом не надо перебарщивать, достаточно пары капель, большее количество просто забьет вкус устрицы. И не забудь нарезать черного хлеба и намазать его сливочным маслом — это идеальная закуска к устрицам.

СОРТА УСТРИЦ

Классические французские, подаваемые во всем мире, и уникальные дикие дальневосточные, которые продаются только в России (и немного в Японии). Одним словом, то, что, на наш взгляд, стоит покупать в российских магазинах и ресторанах. Номер в названии устрицы означает ее размер. Чем меньше номер — тем меньше раковина.

ФИН ДЕ КЛЕР
Самые популярные и массовые французские устрицы. Существует масса разновидностей этого сорта, отличающихся по месту производства, но всех объединяет главное — выращенные в садках в море, устрицы затем выдерживаются в специальных бассейнах (клерах), заполненных пресной водой, чтобы избавить их от соленого привкуса.

ПУС АН КЛЕР
Эти устрицы никогда не бывали в море и всю свою жизнь проводят в клерах. Клеры для выращивания этого сорта соединены с морем и наполнены морской водой.

БЕЛОН
Популярный сорт с севера Франции, из Бретани. Раковины у них более круглые и плоские, чем у других устриц, отдаленно напоминают раковину гребешка. После выращивания их также выдерживают в пресной воде — в реке Белон, в честь которой их и назвали.

МАРЕН-ОЛЕРОН
Устрицы из одноименного региона на западе Франции, родом из Японии, откуда мальков завезли после большой эпизоотии 1970 года. Их выдерживают в специальных, богатых фитопланктоном клерах. Мясо имеет зеленоватый оттенок.

СОЛОВЬЕВСКИЕ
Сорт с Сахалина, из Анивского залива. Раковины у этих устриц длинные и узкие, как трубки. Вкус соленый, мощный, к этим устрицам нередко подают не белое вино или шампанское, а по-простому рюмку водки.

ПОСЬЕТСКИЕ
Моллюски из бухты Посьета — самой южной части залива Петра Великого, живут здесь уже около 10 тыс. лет. У этих, совершенно бесформенных (закрытая раковина напоминает обычный камень с морского дна) устриц едва заметный сладковатый привкус, за что их и ценят.

ЯПОНСКИЕ
Устрицы из лагуны Буссе на Сахалине. В отлив неглубокая лагуна частично пересыхает и устрицы проводят несколько часов на воздухе. Весят они порядка 500 г, но есть и крупные, полукилограммовые экземпляры.

ХАСАНСКИЕ
Устрицы, растущие на подводных скалах в заливе Петра Великого. В заливе одновременно действуют два течения — теплое Цусимское и холодное Приморское. Из-за смешения различных по составу вод не только разные особи отличаются по вкусу, но и их участки.

морепродукты самолетами два раза в неделю, и шансы наткнуться на что-то некачественное минимальны.

Следом идут супермаркеты премиум-класса. И в них, и в более дешевые магазины товар может прибывать от одних и тех же поставщиков, и цены будут различаться незначительно. Но в дорогом магазине люди просто чаще покупают этот не очень дешевый товар. В общем, ты не так уж много переплачиваешь за уверенность в завтрашнем дне.

Покупать свежие морепродукты впрок может только очень экстравагантный человек, но сутки с момента покупки в твоем холодильнике они проведут легко. Принесенных домой моллюсков нужно обязательно перебрать, проверив, что среди них нет ни одного испорченного, который может отправить к чертям всю закупку. Промывать не надо — просто выложи их на тарелку, закрой пищевой пленкой (но не фольгой, она придаст еде привкус), в которой сделай зубочисткой несколько отверстий. Разновидность ракушек, которую по скудности русского гастрономического словаря называют на английский манер “клемами” (маленькие такие, серые, их можно найти на богатом рынке или в особо крутом супермаркете), наоборот, надо как следует промыть, чтобы удалить из раковины песок, в котором эти ракушки живут. После чего приготовить с ними соус для пасты или суп — они в этих блюдах чувствуют себя лучше всего. Устриц, если они продавались в деревянной или картонной коробке, лучше оставить в той же коробке. Поставь тарелки и коробки в холодильник и забудь о них до вечера, когда будешь готовить.

Colgate
Невидимые монстры появляются на вашей зубной щетке через 3 месяца
ПОМЕНЯЙТЕ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ ЭТОЙ ВЕСНОЙ
Реклама
Вредные бактерии появляются на Вашей зубной щётке через 3 месяца

Мидии по-одесски

От редактора раздела “Рацион”
ИВАНА ГЛУШКОВА

НА 4 ПОРЦИИ:
1 кг мидий (лучше, конечно, свежих, в раковинах)
2-3 небольших кислых яблока
1 луковица
2 зубчика чеснока
Растительное масло
Черный перец, соль

1. Яблоки надо очистить от кожуры и крупно натереть, лук и чеснок — мелко порезать.

2. В сковородке разогрей масло, обжарь в нем лук и чеснок, пока не пойдет аромат.

3. Положи мидии и жарь, помешивая, пока раковины не раскроются и мясо не начнет выделять сок.

4. Теперь добавь яблоки и туши, помешивая, минут 10. Если вместе с яблоками в сковородку отправится граммов 50 белого вина — никто (а особенно гости) не обидится.

Замороженные ракушки

На упаковке должно быть написано “Изготовлено методом шоковой заморозки” — это самый прогрессивный из существующих ныне способов, максимально сохраняющий вкус, структуру и состав продукта. По ГОСТу льда в готовом продукте должно быть не больше 15%, и он должен быть в виде так называемой глазури — тонкой ледяной пленки, покрывающей продукт. Куски льда внутри коробки или пакета — верный признак некачественного продукта. Такой же признак — слой инея, вроде того, что образуется в холодильнике, на морепродуктах. Это следствие перепадов температуры при хранении, а возможно, даже разморозки и последующей заморозки. Сам понимаешь, что ничего хорошего в этом нет. Ищи на упаковке мидий (и замороженных сырыми, и вареных) надпись “Сделано в Новой Зеландии” — наш эксперт Алексей Горевой их настоятельно рекомендует. Замороженные гребешки и трубачи хороши наши, сахалинские. Кстати, гребешок очень спокойно переносит заморозку. Его мясо почти не теряет во вкусе, но теряет свою красивую раковину — поэтому так эффектно, как свежие, замороженные гребешки не подать.■

Крем-суп из гребешков и крабов

От шеф-повара ресторана “Сирена”
АЛЕКСЕЯ ГОРЕВОГО

НА 4 ПОРЦИИ:
200 г гребешков
¼ луковицы
1 стебель порея в палец длиной
5-6 кружков моркови
2 небольших картофелин
120 г сливок
150 г консервированного крабового мяса
Трюфельное масло для аромата
Соль, перец

1. На одной сковороде слегка (секунд по 40 максимум с каждой стороны) обжарь гребешки, на другой — мелко порезанные картошку и морковь до едва заметной корочки.

2. Кидай все в кастрюлю, добавляй так же мелко порезанные лук и порей, заливай примерно 800 мл воды, доведи до кипения и вари до готовности картошки с морковкой.

3. Взбей до однородности в блендере, добавь сливки, доведи до кипения, разлей по тарелкам, разложи крабовое мясо (если есть) и капни трюфельного масла (можешь не капать, если масла нет).

РОДНЫЕ РАКОВИНЫ

Какими моллюсками славны российские воды

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ УСТРИЦА

Японская, гигантская, пластинчатая — эти виды устриц растут в диком виде на Дальнем Востоке. Дикорастущие устрицы — вещь уникальная, в промышленных масштабах их собирают только у нас и в Австралии, во всех других регионах устриц выращивают. Дикие (особенно из холодных морей) устрицы значительно крупнее выращенных, весом до полукилограмма, и богаче минералами. А вот различия во вкусе довольно тонкие, для гурманов.

РАПАНА

Хищные моллюски, попавшие в Черное море в конце 40-х годов XX века, довольно быстро уничтожили живших там устриц и невероятно расплодились, поедая все живое. Так что, закусывая на югах, например, овощным салатом с рапанами или рапанами на гриле, ты мстишь за погибших черноморских жителей. И наполняешь себя белком и цинком.

ПРИМОРСКИЙ ГРЕБЕШОК

Этот вид живет у берегов Приморского края, Сахалина, Курил и Камчатки — как дикий, так и выращенный людьми. Выращивать его, кстати, сложнее, чем устриц и мидий — в отличие от них, гребешок не сидит на одном месте, а плавает, поэтому молодых гребешков погружают в своего рода сетчатый загон, где они растут пару лет. Отличается светлой, почти белой раковиной и достаточно плотным мясом.

ТРУБАЧ

Одна из главных гастрономических достопримечательностей Сахалина. Местные жители собирают их, как грибы, ведрами, после чего отваривают и тушат с приправами и овощами. Свежего трубача в центральной России можно найти только в ресторане, но в магазинах есть и консервированный, и мороженый трубач. Трубачи и рапаны — родственники и могут заменять друг друга в рецептах.

ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

Colgate

360° Всесторонняя чистка

ТРОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ БАКТЕРИЙ*

Для здоровья всей полости рта

* удаляет бактерии 3-мя способами

Реклама

ФОТО: ИГОРЬ ПАВЛОВ (APOLLO STUDIOS), МАКЕ UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ, МОДЕЛЬ: ОЛЬГА ПОПКОВА (POINT)

часть секса

У НАС, КАК ИЗВЕСТНО, САМАЯ ЧИТАЮЩАЯ СТРАНА МИРА. И САМЫЕ КРАСИВЫЕ ДЕВУШКИ. ЗНАЧИТ, У НАС ДОЛЖНЫ БЫТЬ САМЫЕ ЛУЧШИЕ КНИГИ ПО СЕКСУ. ТАК РЕШИЛИ МЫ И ПОРУЧИЛИ АНТОНУ ИВАНОВУ РЕВИЗИЮ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПОСОБИЙ ПО МЕЖПОЛОВОМУ ОБЩЕНИЮ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

– Антон Леонидович?

– Да.

– Это книжный магазин. К сожалению, ваш заказ укомплектован не полностью. Книг “Лучшие позы для бурного оргазма”, “Секс по-быстрому” и “Подготовка идеального любовника” пока нет в наличии. Вы готовы ждать?

– Нет, я не могу ждать. Мне срочно.

Ждать я действительно не мог. По заданию редакции мне предстояло прочитать 33 книги о сексе, написанные российскими авторами, чтобы разобраться, чему учат нас местные гуру, и дать ответ на вопрос: “Что такое русский секс?”

Почему авторы должны быть именно доморощенные? Да потому что иностранцы мало что смыслят в девушках, обитающих на 1/9 земной суши. Послушай только, какие фразы предлагает для знакомств с россиянками разговорник “Грязный русский” (Dirty Russian, Ulysses Press, США, 2009 год): “У тебя красивые глазищи”; “Надеюсь, у тебя есть огонь, потому что я принес шампур”; “Меня возбуждают большие сиськи, карлики и взбитые сливки” и даже честное “Мне бы надо минет”. О тонком понимании русской души говорит и такая фраза из этой книги: “Я угостил ее ужином, а она со мной даже не переспала”. И в самом деле, неслыханная наглость!

В общем, мы решили в этот раз отказаться от советов из-за бугра и обратились к книгам, где мысль автора не могла пострадать от руки переводчика, и которые знают, что такое секс в коммуналке, общаге и сидячей ванне хрущевки.

“ТРУСЫ ЧЕРЕЗ ОБУВЬ”

Уже через пару дней курьер, подозрительно поглядывая, вручил мне два пакета книг нужной тематики: “Sex как радостная психотерапия для очень занятых дядь и теть”, “Давай сделаем ЭТО... еще лучше”, “Ненормативный секс”, “Оргазм без проблем”... Список закрывала “Эта покорная тварь женщина”, вызвавшая заочную бурю недовольства в соседнем Women's Health.

Впереди было несколько бессонных ночей. Обычно, если мне надо быстро что-то просмотреть, я пересаживаюсь с машины на метро и получаю час лишнего времени в день. В этот раз от такого способа пришлось отказаться после первой же поездки с книгой “Как избавиться от сексуальных проблем”: уж очень нездорово реагировали соседи по вагону, особенно когда я подчеркивал и закладывал в учебнике любопытные места. Вариант обернуть обложки газетами тоже не подходил — многие из книг оказались с картинками: тут то женщина, занимающаяся сексом с лебедем (иллюстратор “Самой откровенной книги о сексе” явно увлекается мифологией), то пара голых людей, стоящих на стульях с колесиками (“Камасутра для офиса”). В общем, я решил поберечь психику пассажиров московской подземки и читал дома.

После “Сексуальных проблем” (ничего интересного) я приступил к ободряюще-

“Мышцы половых органов, чтобы они тебе служили долгие годы, можно (и нужно) тренировать так же, как все другие”

му пособию “Давай сделаем ЭТО... еще лучше!”. Автор — Диана Балыко — к вопросу подошла серьезно и даже провела исследование среди людей от 15 до 79 лет, которых “объединяло лишь одно — все они были носителями русского языка и русской культуры”. То что надо!

Из книги я узнал, что на старте сексуальной жизни мы опережаем зарубежных братьев по оружию — ***“средний возраст начала половой жизни у россиян — 16,2 лет, а в среднем на планете — 17,4”***, причем делаем это, как и многое в жизни, вопреки всему. Так, одна из участниц опроса вспоминает, что на заре ее половой карьеры у нее дома была только одна книга “про это” — “Гигиена супружеской жизни” (1981 год). Этот фундаментальный труд, в частности, советовал жене, которая хочет предложить мужу секс в позе “живот к спине”, “подготовить супруга заранее”, чтобы он не был шокирован ее “развращенностью” и знанием больше чем одной позы. Другая же респондентка цитирует брошюру “Тебе, девушка” с советом во время менструации не надевать “трусы через обувь” (девушки из Women's Health, объясните — что это вообще значит?).

Впрочем, многие героини Балыко сами могли бы писать брошюры, например, о том, как сочетать невинность с бурной сексуальной жизнью. Автор рисует адские картины быта казахстанских невест: 83% из них перед свадьбой предпринимают различные действия, чтобы имитировать девственность. ***“9% используют маленький рыбий пузырь, наполненный кровью... 23% предпочитают использовать кровососущих пиявок и кусочки разбитого стекла...”*** На этом фоне высказывание автора том, что ***“Анальный секс — любимая деревенская забава на Руси”***, выглядит даже успокаивающе.

В этой книге вообще много про девственность и то, как, с кем, когда, зачем и в какой позе с ней бороться. Видимо, название “Давай сделаем ЭТО еще лучше” в ранней редакции звучало как “давай сделаем ЭТО теперь не только рукой”.

Впрочем, читать книгу интересно. В ней есть заставляющие задуматься вещи: ***“Более 40% россиянок периодически впадают в состояние фригидности”*** (мы, похоже, знаем этих россиянок); ***“мышцы половых органов, чтобы они тебе служили долгие годы, можно (и нужно) тренировать так же, как все другие”*** (да! В понедельник и среду, 8 подходов по 16 повторов!); ***“при половом контакте на полный желудок наносится вред селезенке и нарушается пищеварение”*** (бережем верхний сфинктер, бережем); ***“на Западе 67% женщин в возрасте 16-43 лет используют контрацептивы, тогда как в России — только 37%”*** (говорят, у нас и зубы ежедневно чистит только треть населения); ***“хороший любовник ведет менструальный календарь своей подруги”***. Но есть и спорные вещи: например, утверждения ***“мужчина легче прощает измену с врачом”*** или ***“если ты еще ни разу не подавился съедобными трусиками или не позавидовал несгибаемой эрекции фаллоимитатора, то где же ты был все это время?”*** Ну, а призыв ***“любовно вылизать заднюю дверь”*** подруги — и вовсе универсальная вещь. Его можно использовать не только в сексе, но и в общении с недругами: “Куда мне пойти?! А может, ты просто любовно вылижешь мою заднюю дверь, а?”

“Безнадежно испорчены жировыми отложениями”

Конечно, есть в России женщины с таким темпераментом, что его никакие вредоносные действия родителей и партнеров не перебьют. Но фоторобот такой секс-бомбы, нарисованный российскими авторами, тебя не обрадует.

Вот какие признаки перечисляет в своей книге “Язык секса” Светлана Дубровская: “Избыточное оволосение лица и тела, короткие ноги, развитая грудь”. Хотелось надеяться, что хотя бы грудь обошлась без оволосения, но нет, вот цитата из аналогичного раздела “Секретов женского оргазма”: “Отдельные волоски на верхней губе, возле сосков”...

Дальше хуже: длинные ноги и незначительное оволосение — признаки слабой половой конституции, а значит, более слабого желания и менее яркого секса. Так что никаких супермоделей, парень! “Королевы красоты и знойные мачо существуют только на страницах глянцевых журналов и киноэкранах, а в реальной жизни наши тела безнадежно испорчены жировыми отложениями, нарушенными пропорциями и прочими дефектами”, — “утешает” Дубровская.

Мнение Дубровской о “приземистой секс-бомбе” подтверждают и другие источники. Вообще, этот автор демонстрирует доскональное знание местных реалий. Автор напоминает, что идеальная квартира для секса должна быть с “санузлом”; постельное белье должно быть стираным и “обязательно выглаженным” (впрочем, Светлана как опытная хозяйка разрешает гладить только одну сторону), а “самое главное правило, которое вы должны запомнить: перед свиданием необходимо вымыть голову”.

“МЕРЗАВЧИКА В МОЮ ДЫРОЧКУ”

Переходим к книге “Все про секс от А до Я” — а это 532 (!) страницы ответов доктора медицинских наук, профессора Льва Щеглова на вопросы страждущих, которым проще написать врачу, чем поговорить с соседом по кровати.

Похоже, у самых красивых в мире девушек и самых читающих юношей в той части головы, которая отвечает за секс, — полный хаос. Посмотрите хотя бы на терминологию, которой пользуются авторы вопросов: ***“Во влагалище вломился его агрессор”***; ***“благоверный жаждет загнать своего хулигана”***; ***“нам удалось задвинуть его мерзавчика в мою дырочку”***; ***“когда я стою перед женщиной, а она сидит, раздвинув ноги, мне хочется сделать ей минет”***. И через пару страниц за этим уже от девушки: ***“Мне бы очень хотелось, чтобы мой парень полизал меня в интимном месте, но он считает, что это практикуют только педики”.***

Что ж, пока женщины будут назвать член “агрессором”, “хулиганом” и “мерзавчиком”, мужчины хотеть сделать “минет” своим подругам, а кунилингусом заниматься только гомосексуалисты, у нас с сексом будут проблемы. Чтобы им заниматься, надо хотя бы уметь о нем говорить, и делать это в первую очередь с тем, кого ты собрался трахнуть. О том, что в России людям проще переспать друг с другом, чем обсуждать, как лучше это сделать, пишут чуть ли не во всех книгах, которые я прочел. Наши женщины молчат с упорством Зои Космодемьянской, порой невзирая на почти мученические страдания.

В книге с хорошо проработанным названием “Подготовка идеального любовника. По системе спецназа. Из опыта “городских котиков””, например, рассказывается о девушке, которая при сексе в лесу оказалась задницей в муравейнике, но постеснялась сказать об этом партнеру. Представляешь себе шок муравьев: “Ребята, нам — жопа!” Бесстрашные насекомые немедленно атаковали врага, так что на следующий день бедной любовнице пришлось идти к врачу.

Получается печальная картина русского коитуса, в котором общение партнеров напоминает диалоги из фильма “Морозко”: “Тепло ли тебе, девица, тепло ли тебе, красная?” — “Тепло, батюшка”. Где мужчина-Морозко задает формальные вопросы, а женщина намеренно не дает честного ответа, с неясной целью имитируя оргазм.

“ВОДОНАПОРНАЯ МАСТУРБАЦИЯ”

Так в чем, собственно, дело? Врач-сексолог и психотерапевт Анна Федорова (“Секреты женского оргазма”) в лучших традициях Фрейда винит родителей, которые в России гробят в дочках женскую чувственность: они-де называют мастурбацию грязным делом, пугают тем, что после встреч с парнями девушки “приносят в подоле” (эта дурацкая фраза встречается в подавляющем большинстве прочитанных мной книг), или тупо предпочитают избегать разговоров об “этом”.

“Самое главное правило, которое вы должны запомнить: перед свиданием необходимо вымыть голову”

В итоге девушки понятия не имеют о том, как и что делать в постели не только с телом партнера, но и со своим собственным. Логика Федоровой понятна: женщина, никогда не удовлетворявшая себя своими руками (или, скажем “водонапорной мастурбацией”, упомянутой в другой книге), и руки мужчины не знает куда направлять. Такая девушка считает, что достаточно просто раздеться, лечь, закрыть глаза и ждать, пока партнер унесет ее в оргазмический рай.

Все усложняется еще и тем, что умение кончать, как считает Федорова, не дается дамам от природы, а вырабатывается по ходу их сексуальной жизни. А если первые несколько партнеров до рая ее не донесли, девушка может решить, что оргазмы ей не даны от природы, и перестанет даже пытаться их получить. На выходе — несчастная баба или холодная стерва. Ты бы кого выбрал? Федорова говорит, что холодность в постели может быть следствием и более старых ошибок родителей — если плачущего ребенка не берут на руки, “недостаток опыта телесного контакта” приводит к настороженному отношению к ласкам.

Ну и, конечно, вторым подозреваемым в деле о пропавших оргазмах выступает мужчина. Только обвинение тут странноватое — оказывается, мы приучили женщин, что ***“сигналом к началу секса выступает эрекция”***, а не готовность партнерши (как должно быть на самом деле). Женщине, чтобы переключиться с приготовления котлет на половую жизнь, нужно довольно много времени, так что ***“тот, кто рассчитывает, что, потратив 10 минут перед сном, можно достичь успехов в сексуальной стороне жизни, — неисправимый мечтатель”.***

Кто бы спорил. Но вот вывод немного неожиданный: женщине следует самой ***“начинать готовить себя к предстоящему половому контакту как минимум за 30 минут до его начала”***: думать о сексе и о том, что доставляет ей удовольствие. Тогда шансы на успех и “мультик” (так называют российские авторы доступный только слабому полу мультиоргазм) серьезно возрастают.

“К ЖЕЛАННОМУ КИЮ”

Много нового дарит альбом “Камасутра для офиса”, в одной из фотомоделей которого редактор МН Алексей Зимин узнал порноактера из виденного им в юности фильма и тут же начал бурно ностальгировать.

Книга — что-то вроде эротического дополнения к рязановскому “Служебному роману”, где условный “новосельцев” делает с “людмилой прокофьевной” в самых разных офисных помещениях все. “Людмила Прокофьевна, где вы набрались этой пошлости? Вы же виляете бедрами, как непристойная женщина”. Впрочем, какая пошлость? Автор Неонилла Самухина даже на секс в туалете наводит драматически-возвышенный флер: ***“Когда крышка поднята и унитаз зияет фарфоровой пропастью, мужчина провисает... его словно засасывает вниз, откуда он с еще большей амплитудой входит в ждущее лоно”.***

Когда офисная мебель и унитазы кончаются, автор начинает представлять офис, где есть сауна и бильярд. Бильярд, понятно, отвлекает конторских сотрудников от главного: ***“Некоторые настолько увлекаются игрой, что даже могут и не заметить, как в это же время их женщина припадает в страстном поцелуе к желанному “кию” своего возлюбленного”.***

Есть и более прозаичный секс на черной лестнице, куда рекомендуется захватить клеенку (под попу) и, судя по одежде моделей, шлепанцы Adibas с ближайшего рынка (“если вы не хотите ходить потом с черными пятками”). И напоследок одно наблюдение из этой книги: оказывается, у мужчин на работе есть свои критические дни: ***“Раздражимость и утомляемость, которые особенно повышаются к 20-м числам месяца”.*** Еще бы — аванс уже кончился, а до получки еще жить...

И все же наиболее сенсационное открытие хранит “Самая откровенная книга о сексе” авторства самой Любови Орловой (не знали, что она еще жива): ***“Траханье помогает снять стресс, для этого нужны умные и милые шлюшки”,*** — говорит гамбургский профессор Вернер Хабермель из “Общества научно-эмпирических исследований”.

Так где ж их взять-то? Давайте закончим эту утомительную рецензию цитатой из нашумевшей работы “Эта покорная тварь — женщина”: ***“Подойдите в погожий вечерок к кумушкам на скамейке у любого подъезда и спросите, что такое секс. Одни вздрогнут, как от пощечины, другие смущенно замашут руками, а третьи, самые “грамотные”, ответят: “Разврат”. А теперь подойдите к их мужьям, сидящим в засаленных майках за столом в центре двора. Любой из них игриво осклабится и ответит так на ваш вопрос: “Ты... блядство, что же еще!”***

Так и живем. ■

Использованная литература

Вот список книг, поучаствовавших в работе над этой статьей, с наиболее полюбившимися цитатами.

“САМАЯ ОТКРОВЕННАЯ КНИГА О СЕКСЕ”. ЛЮБОВЬ ОРЛОВА, 2008:
“Возможно, для орального секса с некоторыми женщинами потребуются защитные очки”.

“Секреты женского оргазма, или Как достичь удовольствия женщине”. Анна Федорова, 2004 год.

“ВСЕ ПРО СЕКС: ОТ А ДО Я”. ЛЕВ ЩЕГЛОВ, 2005:
“— Соблазнил 88 женщин. Веду дневник. Для достоверности фотографирую женщин в голом виде. Один из приятелей называет мое хобби “донжуанизм”... А как бы вы... назвали?
— Я бы назвал его “козлизм”.”

“Секреты секса”. Н.Е. Петропольская, 2002.

“ЯЗЫК СЕКСА”. СВЕТЛАНА ДУБРОВСКАЯ, 2007:
“Очень увлекательным может оказаться чтение вслух откровенного рассказа из журнала, предназначенного для мужчин (например, такого, как “Пентхаус” или “Енот-потаскун”)”.

“Возвращение Казановы, или Большой SEX”. Александр Черницкий, 2002.

“КАМАСУТРА ДЛЯ ОФИСА”. НЕОНИЛЛА САМУХИНА, 2004:
“Приходится порой, в короткие минуты отдыха, когда начальство уезжает, например, на обед, предаваться самоудовлетворению”.

“Большая иллюстрированная энциклопедия секса”. А.В. Сосновский, 2002.

“СЕКС ПО-БЫСТРОМУ”, ВЕРА НАДЕЖДИНА, 2007:
“Она из тех женщин, которым боишься показать свой член”.

“Как избавиться от сексуальных проблем”, Дмитрий Исаев, 2003.

“ЛЮБОВЬ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ”. СЕРГЕЙ БЕЛОБОРОДОВ, 2002:
“Через минуту после эякуляции сперматозоиды уже так далеко, что их оттуда не достать”.

“ЛЮБОВЬ. БРАК. СЕКСУАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО”. Ю.А. РЕШЕТНЯК, 2010:
“Раздражение полового члена своего партнера губами является одним из лучших средств, с помощью которого женщина всегда может добиться желаемого результата”.

“Самые интимные комплексы”. Николай Олейников, Евгений Тарасов, 2007.

“Лучшие позы для ЛЮБВИ”. Д.В. Нестерова, 2010.

“КАМАСУТРА XXI ВЕКА”. М. КУРОПАТКИНА, 2011:
“Более того, волосяной покров половых органов женщины при каждом движении будет скользить по ступням мужчины, что доставит ему огромное удовольствие”.

“Сексуальность красивой женщины: 10 запретных тайн”. Н.В. Хамитов, С.А. Крылова, 2004.

“Путь в долину наслаждений”. Олег Фролов, Евгения Фролова, 2009.

“Секс больше чем жизнь, или Последняя тайна психологии”. А.М. Черницкий, 2004.

“12 главных секретов Дао любви”. Александр Медведев, Ирина Медведева, 2006.

“ТАЙ ЦЗИ: ТЕХНОЛОГИИ ЛЮБВИ”. В.В. КОТЛЯР, 2005:
“Чтобы практиковать поднятие тяжестей пенисом, вам необходимо обзавестись снаряжением”.

“ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О СЕКСЕ...”. С.А. МАЗУРКЕВИЧ, 2008:
“Дело в том, что все сперматозоиды мед вряд ли склеит...”

“Феномен порнографии: опыт неформального исследования”. В.Г. Гитин, 2006.

“Эта покорная тварь — женщина”. В.Г. Гитин, 2003.

“SEX КАК РАДОСТНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ЗАНЯТЫХ ДЯДЬ И ТЕТЬ”. АЛЕКСАНДР СВИЯШ, ИГОРЬ НЕЗОВИБАТЬКО, 2010:
“Нужно повесить напротив кровати картинку или надпись, которая сразу бы бросалась в глаза. Конечно, самый лучший эффект оказала бы надпись типа “Почеши яйцо”.

“Ненормативный секс”. Дмитрий Исаев, 2003.

“РИТУАЛЫ ЛЮБОВНОЙ И СЕМЕЙНОЙ МАГИИ”. ЗОЯ ЗОЛОТУХИНА, 2009:
“Для большинства женщин, не имеющих семьи, но имеющих сексуальный опыт, нужно знать, что причина их семейных неудач кроется в собственно характере и “венец безбрачия” здесь не при чем”.

“Лечение сексом. Целебные силы интимных отношений”. В.М. Рубанович, 2007.

“Сексуальность по-рублевски”. Оксана Хомски, 2007.

“ДАВАЙ СДЕЛАЕМ ЭТО... ЕЩЕ ЛУЧШЕ”. ДИАНА БАЛЫКО, 2010:
“Когда он выстрелит в твой рот спермой, задержи ее во рту, поднимись к нему и поцелуй... Выпейте этот прекрасный нектар любви вместе”.

“Подготовка идеального любовника по системе спецназа из опыта “городских котиков”. Варфоломей Собейкис, 2006.

“Полная энциклопедия интимной жизни”. Е.В. Перелетова, 2003.

“Тайны Адама и Евы”. А.В. Курпатов, 2008.

“Оргазм без проблем”, Дарья Нестерова, 2008.

ПРОФИЛАКТИКА

К ГАДАЛКЕ НЕ ХОДИ

Хочешь ли ты узнать свое будущее? Не ту его часть, где летающие автомобили и интернет из каждой дырки, а ту, в которой ты умираешь от конкретной болезни. Иван Глушков не хотел, но мы его заставили.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Жила-была одна женщина, ни о чем таком не думала. А потом сделала генетический анализ и обнаружила у себя предрасположенность к раку молочной железы. Женщина быстренько родила ребенка, выкормила его и отрезала себе грудь. Силами хирургов, конечно. (Тут стоит отметить, что вероятность заболеть раком генетики определяют с точностью в 50-60%. Это все-таки не 100%, но наша героиня решила не рисковать.)

Ситуация, складывающаяся на просвещенном Западе вокруг тестов ДНК, напоминает истерию. Кратко напомним историю вопроса. Довольно давно уже известно, что возникновение у человека серьезных болезней в значительной степени определяется его наследственностью. К концу прошлого десятилетия медики научились определять, какие комбинации генов за какие недуги "отвечают". В 2007 году американская компания 23andMe провела первый "комплексный" тест — в таком человека за раз проверяют на предрасположенность к длинному списку недугов (наименее честные участники этого рынка обещают нарисовать "полную картину" — мол, тебе станет известно твое будущее до мельчайших подробностей). Стоимость первых тестов доходила до $40 тысяч.

Постепенно — как другие модные панацеи, вроде безглютеновых пончиков или стволовых клеток — тесты подешевели, обрели массовую популярность. Ипохондрики потянулись в генетические лаборатории. И тут встал вопрос — как быть, если информация о твоем будущем оказалась не очень-то розовой? До конца жизни глотать таблетки, для профилактики? Некоторые из прошедших тестирование впадают в депрессию, некоторые (как описанная выше дама) идут на радикальные меры. В общем, научного ответа на этот вопрос нет, и мы решили сформулировать его сами. В связи с чем отправили Ивана сдавать генетические анализы в российские организации соответствующего профиля, причем сразу в две — для достоверности. Вот рассказ подопытного.

Предчувствие опухоли

"Иван, ты уверен, что готов взяться? Узнать, от чего ты умрешь? И, кстати, наверняка совсем не в преклонном возрасте", — главред старательно делал вид, что я иду на тест добровольно. А я совершенно не паниковал. Все мои родственники, умершие в обозримом прошлом, сделали это значительно позже своих 80-ти и как-то, не знаю, мирно, что ли. В распространении наследственных заболеваний никто из них тоже не был замечен, так что я с легким сердцем отправился в Государственный НИИ генетики (www.genetika.ru), а потом и в частное ЗАО "Геноаналитика" (www.i-gene.ru).

Сам анализ прост: ты долго и кропотливо плюешь в две пробирки (и большое количество слюны, и две пробирки — для надежности), отсылаешь в лабораторию и ждешь — обещают все сделать за 7-10 рабочих дней. Расслабившись, насколько это возможно в условиях Москвы, на 10-й день я получил звонок из НИИ:

– Иван, мы тут кое-что уже посмотрели, вы мне скажите, вы точно не курите?

– Точно, — сказал я замогильным голосом.

– А, ну хорошо. Я через неделю вернусь, и вы подъезжайте за вашими результатами.

Итак, эти люди предлагают мне неделю ощупывать языком надувающуюся, как обиженный ребенок, чудовищную опухоль у меня в горле (а что еще может означать вопрос про курение?). Но ладно, тут мы еще поборемся — я не буду резать себе горло, как те параноидальные тетки без сисек. Не буду начинать курить, перееду в Ялту, буду пить только водку на смородиновых почках, от чего очень поздоровею. Стоп, а если у меня болезнь Хантингтона — которая на 100% зависит от наследственности и, кстати, неизлечима? Буду наблюдать, как мой мозг постепенно разрушается, и умру в мучениях?

Сказать, что я превратился в трясущегося по ночам в углу потной постели параноика, конечно, не могу, но вот работать я стал ощутимо хуже и меньше. На движения бровей начальника, по этому поводу ставших гораздо более выразительными, я резонно отвечал, что у меня стресс, и когда я с ним справлюсь, все наладится, а сейчас, мол, извини — мне срочно нужно принять настой смородиновых почек. Тем временем мне позвонили из "Геноаналитики", сообщив, что их результат тоже будет вот-вот готов. Это меня приободрило.

Рак и жир

В назначенный день я отправился в НИИ генетики к к. б. н. Александру Пушкову, который занимался моим анализом. "Мы смотрели гены, наиболее показательные при прогнозе заболеваний тех или иных систем организма, — объяснял Александр. — Если эти гены были в порядке, переходили к следующим системам. Но если они указывали на вероятность заболевания, мы брали еще несколько генов из этой области. Вы, Иван, случай довольно стандартный. Никаких серьезных поводов для беспокойства в ваших результатах нет. А вот поводов лишний раз задуматься о здоровом образе жизни — достаточно".

Вот, например, онкология. Один из генов, отвечающий за защиту от мутагенов — то есть факторов, способствующих мутациям в организме (алкоголь, табак, плохая экология), у меня не работает. Само по себе это никак не провоцирует рак. Но в случае появления в моей жизни этих факторов риск получить опухоль, в первую очередь опухоль горла, вырастает в 1,5 раза, в сравнении с прогнозами для среднего европейца.

Напугали еще риском тромбозов (незначительным, "точную цифру в процентах сказать нельзя, потому что из четырех основных отвечающих за это генов три у вас в норме" — что-то я окончательно запутался).

В качестве неприятного бонуса — в 1,1 раза больше шансов с возрастом набрать лишний вес.

В связи со всем изложенным врачебные рекомендации мне выглядят так — следить за рационом, заниматься спортом, почаще бывать на свежем воздухе и не курить. Спасибо, кэп.

КОМУ ЭТО НАДО?

Как данные о твоем геноме могут повлиять на твое настоящее и будущее:

	РАБОТОДАТЕЛИ	СТРАХОВЩИКИ	ГОСУДАРСТВО
ЗАЧЕМ ИМ ЭТО НАДО?	Гены могут рассказать о твоих физических способностях, личностных качествах и предрасположенности к профессиональным заболеваниям	Уже сейчас страховой тариф зависит от ряда критериев: возраста, пола, состояния здоровья. Генетическая информация может быть таким же критерием	Закон о базе данных ДНК преступников действует в России с 2009 года. Предполагается, что он может улучшить статистику раскрываемости дел
ЧТО МОЖЕТ ИХ ОСТАНОВИТЬ?	Закон о недопустимости генетической дискриминации был принят в США в 2008 году. Скорее всего, аналогичные законы примут и в других странах	В России законов, регулирующих использование генетической информации в страховом бизнесе, нет	Ничто. Данные 70 тыс. человек были внесены в базу в 2011 году, процесс продолжается. Любой гражданин может добровольно сдать анализы для занесения в базу
СТОИТ ЛИ ТЕБЕ БЕСПОКОИТЬСЯ?	Как и все базы данных (например, телефонные), генетические могут оказаться на рынке и использоваться работодателями нелегально	Пока нет. Но широкое распространение баз генетических данных может позволить страховым компаниям пользоваться ими неофициально	В законе прописаны только нормы, обеспечивающие достоверность информации, но ни слова о ее сохранности, что вызывает скепсис даже у силовых структур

РИСК ПОЛУЧИТЬ АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТЕНЗИЮ У МЕНЯ В 1,7 РАЗА ВЫШЕ, ЧЕМ В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ

Рано радоваться

Заглянул я и в результаты "Геноаналитики".

Сначала все выглядит похоже. Есть риск рака ротовой полости, гортани и горла. Есть прогноз на артериальную гипертензию — исследование пугает меня вероятностью выше средней в 1,7 раза. Толстяком, по версии "Геноаналитики", у меня шансов стать куда больше — в 3,6 раза. Оба исследования оценивают лишь некоторые гены, связанные с той или иной проблемой, поэтому цифры достаточно условны и их расхождение вполне нормально.

А вот дальше начались чудеса в решете. По данным НИИ генетики, моя нервная система крепка, как у буддийского монаха. "Геноаналитика" же говорит о ней с серьезным беспокойством. Меня пугают почти 4-кратным превышением шансов заболеть маниакально-депрессивным психозом, в сравнении со средними показателями в популяции. Стоит ли говорить, что само чтение этих цифр немедленно приблизило меня к означенному состоянию?

Но больше всего поразила ситуация с диабетом 2 типа. Два исследования утверждали прямо противоположное: "Пониженный риск диабета" и "Повышенный риск диабета". Поняв, что ничего не понимаю, я отправился к знатокам. Вот что мне сказала Анна Щербинина, зав. отделом клинической иммунологии и аллергологии ФГБУ ФНКЦ Детской гематологии, онкологии, иммунологии:

"Все заболевания можно разделить на три группы. Во-первых, наследственные — если анализ покажет, что ты получил-таки от больного родителя определенную мутацию в генах, то хороших прогнозов не будет. Во-вторых, онкологические: связанные с ними мутации в генах серьезно повышают риск развития болезни, но не гарантируют его. И, наконец, все остальные заболевания. У людей с такими недугами (тем же диабетом) в определенных генах часто наблюдают полиморфизмы (изменения, не так существенно меняющие функции генов, как мутации). Соответственно, если у человека обнаруживают полиморфизмы в тех же генах, что и у больных, можно предположить, что и он заболеет. Но нет однозначной уверенности во взаимосвязи этих полиморфизмов и забо-

"МАНИАКАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНЫЙ ПСИХОЗ" — ТАКОЙ ДИАГНОЗ ДЛЯ МЕНЯ В 4 РАЗА БОЛЕЕ ВЕРОЯТЕН, ЧЕМ ДЛЯ МОИХ ОБЫКНОВЕННЫХ СОГРАЖДАН

леваний; мало и соответствующей информации из врачебной практики, а не из научных исследований (которые проводятся в искусственных условиях, а значит, менее достоверны). Следовательно, и трактовать полученные данные можно по-разному. Впрочем, если на основании этих исследований Иван будет более тщательно следить за своим образом жизни — это пойдет ему только на пользу".

Как Стивен Хокинг

Ты прочел предыдущий абзац, да и всю предыдущую статью, но ничего не понял? Резюмирую: ученые еще слишком мало знают, чтобы давать прогнозы по всему спектру болезней (каковых то ли шесть, то ли семь тысяч, а лаборатории делают мутноватые тесты лишь по 50-70); мутноватые тесты потому и мутны, что даже их столь скудные результаты нельзя трактовать однозначно: слишком многое, в том числе и риск развития опухолей, зависит от образа жизни испытуемого (добрый день, кэп, давно не виделись).

"Да, сейчас эта технология еще несовершенна, но она обязательно должна развиваться, чтобы обеспечить врачей более конкретными данными, чем теперь. Здравоохранение в нынешнем виде вряд ли сохранится, поскольку доля пожилого населения растет и общество просто не сможет оплачивать лечение уже развившихся болезней. Придется ускоренными темпами продвигать превентивную медицину, и генетика будет ее частью", — выдает оптимистическую ноту для конца текста исследователь в области генетики Института Сенгера Дэниэл Макартур.

Правда, вот еще что. В результатах моего теста, присланных "Геноаналитикой", значится: шанс получить миопатию в 5,2 раза выше, чем у средних людей. Если не слышал, это такая группа заболеваний, при которой мышцы постепенно перестают тебя слушаться. У популярного физика Стивена Хокинга, например, все вот так и было. Правда, болезнь должна проявиться где-то до твоего двадцатилетия, а мне уже за тридцать. Позвонил в "Геноаналитику" — говорят: ну, наблюдайтесь. И обязательно сделайте генетический анализ своим детям, когда они наконец появятся — может, в них эта мутация и сработает. Вот ведь. ■

ДЕЙСТВУЙ!

Пойми, какое значение гены имеют для твоего здоровья в будущем, и начни действовать сегодня, чтобы избежать болезни завтра (проценты риска взяты из данных американской компании Navigenics, одной из первых начавшей продавать подобные тесты).

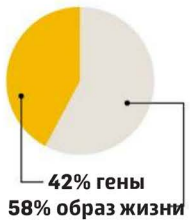
ЛЕГЕНДА

КРАСНЫЙ В тесте не производится проверка на достаточное количество маркеров, потому он мало что может сообщить об общем риске получить заболевание

ЖЕЛТЫЙ Тест делает проверку на некоторое количество маркеров, но недостаточное, чтобы дать реальную картину общего риска получить заболевание

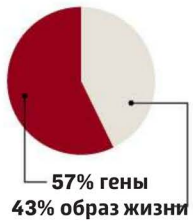
ЗЕЛЕНЫЙ Тест делает проверку на ключевые маркеры, про которые известно, что они существенно увеличивают риск получить заболевание.

РАК ПРОСТАТЫ



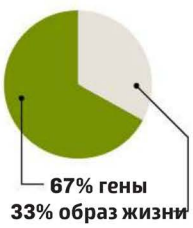
Что ты можешь сделать
- Заставляй простату регулярно и часто работать прекрасно известным тебе способом
- Налегай на арбузы и помидоры
- До 50 лет сделай анализ

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



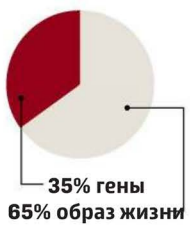
Что ты можешь сделать
- Бегай, прыгай, плавай — в общем, больше двигайся
- Реже ешь жареную картошку с салом и торты с кремом
- Помни, что всех денег не заработать, — старайся отдыхать почаще

ОЖИРЕНИЕ



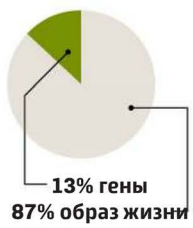
Что ты можешь сделать
- Закачай в свой телефон шагомер и проходи в день 10 тыс. шагов
- Не налегай на пироги и булки, а вот яблоки с огурцами жуй почаще
- Меньше соли еду

РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ



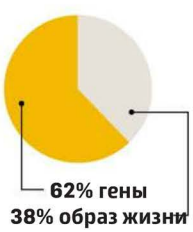
Что ты можешь сделать
- Ешь меньше отбивных и больше салатов
- Заправляй их хорошим растительным маслом. А вот пивом не запивай
- С 40 лет регулярно делай анализ

ГЛАУКОМА



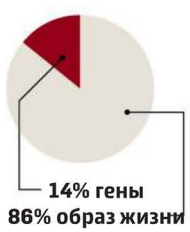
Что ты можешь сделать
- Раз в год заглядывай к окулисту
- Не перебарщивай с кофе: твой дневной максимум — 4 чашки
- Поменьше нервничай и ослабь галстук

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА



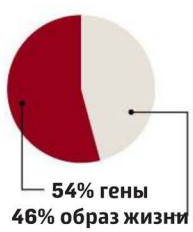
Что ты можешь сделать
- Пиши стихи на финском, научись играть на тубе, делай опыты по ядерной физике — в общем, тренируй мозг
- Расширь круг общения
- Ешь репу, брюкву и тыкву

РАК ЛЕГКИХ



Что ты можешь сделать
- Пей чай, ешь апельсины
- Сказочно разбогатей и переезжай жить в загородную виллу
- Не кури

ДИАБЕТ 2 ТИПА



Что ты можешь сделать
- Не толстей
- Потолстел — худей
- На завтрак — каша с орехами, на ужин — рыба с девушкой
- Не клади в кофе сахар. И в чай не клади

ИНСТРУКЦИЯ *по* УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ *для* РАЗУМНОГО ЧЕЛОВЕКА

Алкоголь — одновременно и добрый, и злой дух в жизни человека. Он может вознести, а может и расшибить о камни. Что выберешь ты?

ТЕКСТ: ХЬЮ О'НИЛ

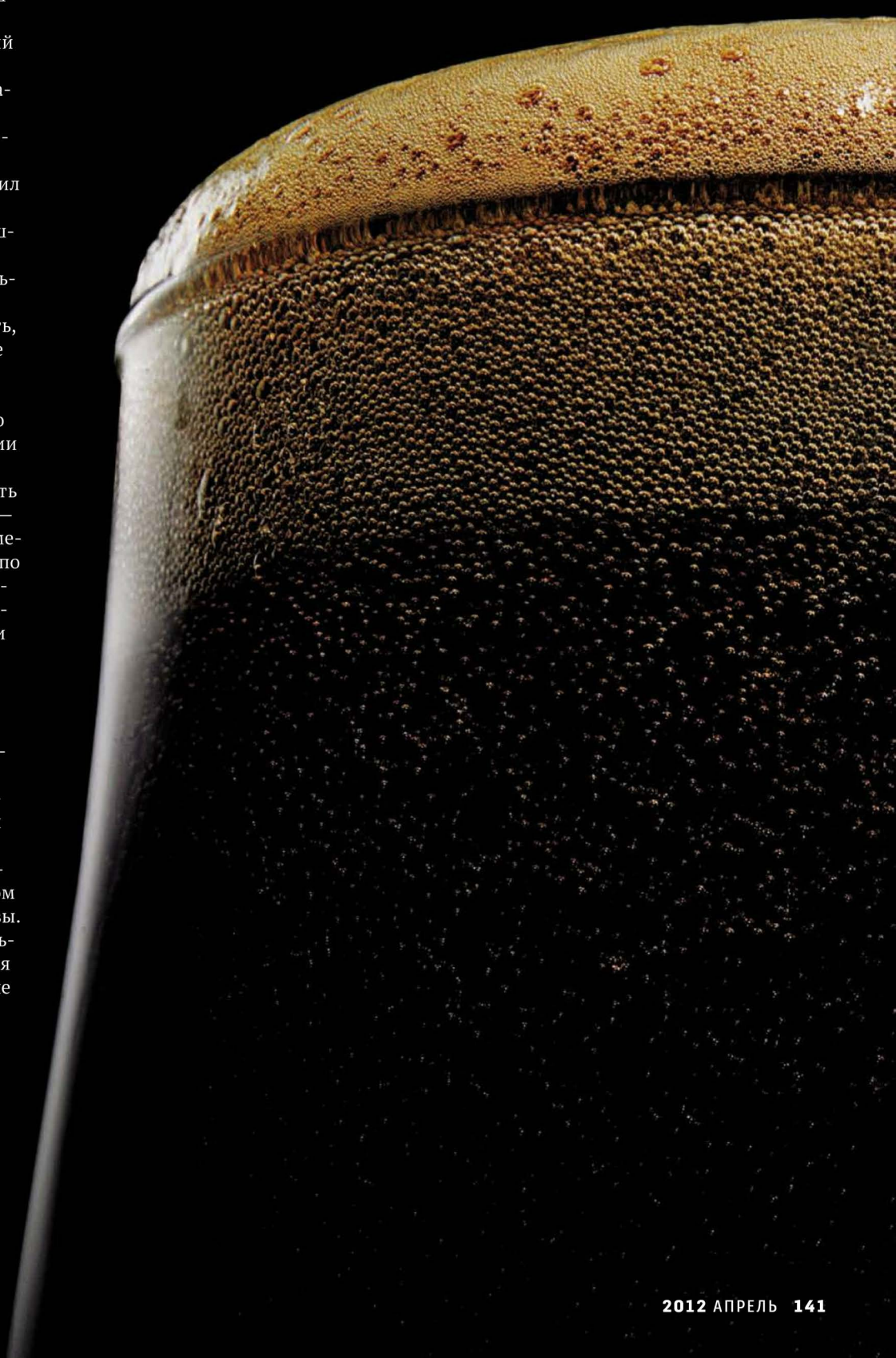
Тысячу порций алкоголя назад мне было восемнадцать и я переезжал из дома в институтское общежитие.

Представь семейный автомобиль-универсал, под завязку набитый братьями, сестрами, мешками с джинсами и футболками. Представь день, опьянявший надеждами. Когда последний баул — с мылом, шампунем и тапочками — был закинут в мою комнату, а последние слова прощания высказаны, мой отец, врач по специальности, попросил меня перекинуться парой слов наедине. Мама и остальные пошли в машину, а мы остались.

Я приготовился к эмоциональному прощанию. “Есть кое-что важное, о чем тебе следует знать, сынок”, — начал он. Напутствие на студенческую жизнь?

“Никогда не забывай, — сказал он мягко и отчетливо, — что если мужчина твоей комплекции выпьет пять порций виски менее чем за три часа, то у него есть все шансы — примерно 75-80% — впасть в алкогольную кому и умереть”. Потом он потрепал меня по щеке и побежал к машине. “Удачи, парень”, — прокричал он, садясь за руль. И на прощание три раза побибикал.

Не один и не два раза я выпивал больше, чем следует. Я даже готов поверить рассказу брата своей жены, что однажды ловил такси, лежа на спине на перекрестке 110-й и Бродвея в Нью-Йорке. Но сколько бы я ни заливал за ворот, я никогда не напивался до такой степени, чтобы сказанное моим отцом в тот день улетучилось из головы. Фраза “алкогольная кома” реально отрезвляет. С того самого дня этот урок биологии не давал мне перейти грань.



Отношения с выпивкой у человечества довольно сложные. Под градусом жизнь кажется прекрасной, но алкоголь может стать и причиной несчастий: ну, ты знаешь. Нам надо найти равновесие в этом вопросе. Наш мозг — вот на кого мы должны положиться при употреблении спиртного. Если мы можем пить правильно, то ничего не запрещено. Вот тебе мои личные советы по употреблению алкоголя. Если местами будет не очень весело, что ж, давай смотреть правде в глаза.

ПРАВИЛО №1

НЕ ПЕЙ ЧТО ПОПАЛО

Даже если ты мелкая сошка по жизни, когда дело касается выпивки, ты — генеральный директор своих привычек. Выбери несколько любимых напитков. Свою марку пива, а лучше парочку — на жару и на холод. Марку красного вина и марку белого. Тебе может нравиться вкус или название, не суть важно: главное, у тебя есть свои предпочтения, как у любого уважающего себя мужчины. А если алкоголя из твоего списка на столе нет, ты не соглашаешься на дешевую замену.

И научись разбираться в коктейлях. Любая уникальная смесь жидкостей, особенно такая, о которой твои друзья никогда не слышали (бармен на Борнео рассказал, а теперь ты можешь сделать из этого историю), представляет тебя как знатока, а значит, неторопливого сибарита, смакующего, а не лакающего.

ПРАВИЛО №2

ЦЕНИ ДЕТАЛИ

Твоя подруга права. Тебе следует уделять больше внимания тому, что с тобой происходит. Очевидно, мы, мужчины, каждый день упускаем тысячи причин для восхищения, в то время как девушки способны восторгаться чем-либо буквально на каждом вдохе. Да, если бы мы на каждом шагу останавливались, чтобы понюхать розы, мы бы не завоевали весь этот мир, включая Антарктиду. Но все равно, мы можем наслаждаться деталями чуточку больше, оставаясь при этом джентльменами.

Если ты почувствуешь эти шоколадные и сливовые нотки в каберне из долины Напа или сорт ячменя и привкус битвы в ирландском виски, то значит, ты позволил жидкости задержаться на языке чуть дольше, чем нужно для того, чтобы проглотить. Тут требуется некоторое размышление. А ведь вкус — это только начало. Цвета, янтарные и коричневые, темно-бордовые и невинно розовые, радуют глаз. Запахи — пшеница, кукуруза и виноград — расширяют ноздри. Смакуй, не торопясь и не нажираясь. И может, если ты научишься слушать и слышать это, у тебя не будет проблем с давлением.

ПРАВИЛО №3

ПЕЙ РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НУЖНО

Ответ на вопрос, почему мы пьем, может завести в дебри. Но любой, кто хоть раз в жизни выпивал, понимает: с алкоголем мы рассчитываем получить улучшенную версию себя самого. Мы считаем спиртное смазкой, которое немного расслабляет нас, добавляет чуток юмора, чуток шарма, немного проясняет все в голове. Не все пьют, потому что поэты. Большинство пьет как раз потому, что не поэты.

Представь себе все содержимое своей головы — планы, воспоминания, страхи, страсти, даже идею нового кухонного прибора, которая, как ты уверен, сделает тебя богатым, — как детали твоего двигателя. А выпивка — это масло. Капля-другая помогает движку работать. Но стоит переборщить, как нужное для эффективной работы трение исчезает. Детали не изнашиваются, но они и не задействованы.

ПРАВИЛО №4

ЕСЛИ ОНА ПЕРЕБРАЛА, НЕ ПРИСТАВАЙ

Некоторые мужчины используют алкоголь, чтобы сделать женщину более сговорчивой. Зачем оттачивать шарм, стиль и улыбку “а-у-меня-есть-секрет”, если можно привести ее в такое состояние, когда ей все равно, что у тебя ничего этого отродясь не было?

Если рюмочка-другая настроит женщину на игривый манер, да будет так. Она ведь уже взрослая. Но если она делает что-то, чего не сделала бы в трезвом виде, настоящий мужик посадит ее в такси и отправит домой. Не к себе домой. Сегодня напоишь, а завтра что? Кулаком в висок? Где твое благородство? Победа засчитывается, только если цель достигнута по-джентльменски.

ПРАВИЛО №5

ВЫПИВАЙ С ДРУЗЬЯМИ

Когда собираются трое или больше мужчин, дело попахивает выпивкой. Поднимем бокалы в честь... да чего угодно: удачно распиленного бревна, собранного урожая, полнолуния, впавшей в спячку маленькой коричневой летучей мыши, а спустя несколько месяцев вернувшейся из спячки (ура!) маленькой летучей мыши. Когда мы открываем бутылку, мы позволяем себе понизить бдительность, сообщая компании, что согласны замедлить свои рефлексы в их присутствии, не держать руки сжатыми в кулаки. Выпивать вместе — почти заговор. Ну и, конечно, будет некрасиво покинуть этот заговор, просто потеряв сознание.

ПРАВИЛО №6

ПОКУПАЙ ВЫПИВКУ, А НЕ ПРОДАВАЙ

Нормальный мужик никогда не принуждает друга пить. Конечно, он предложит заплатить за следующую порцию, но не станет настаивать в случае отказа и не будет считать отказ предательством. Помни: многие достойные люди вообще не пили. Авраам Линкольн ведь настоящий мужик? А Мухаммед Али? Уоррен Баффетт? Джон Рокфеллер? Ганди? Одни пьют. Другие нет. У тебя с этим какие-то проблемы?

Белая Дача

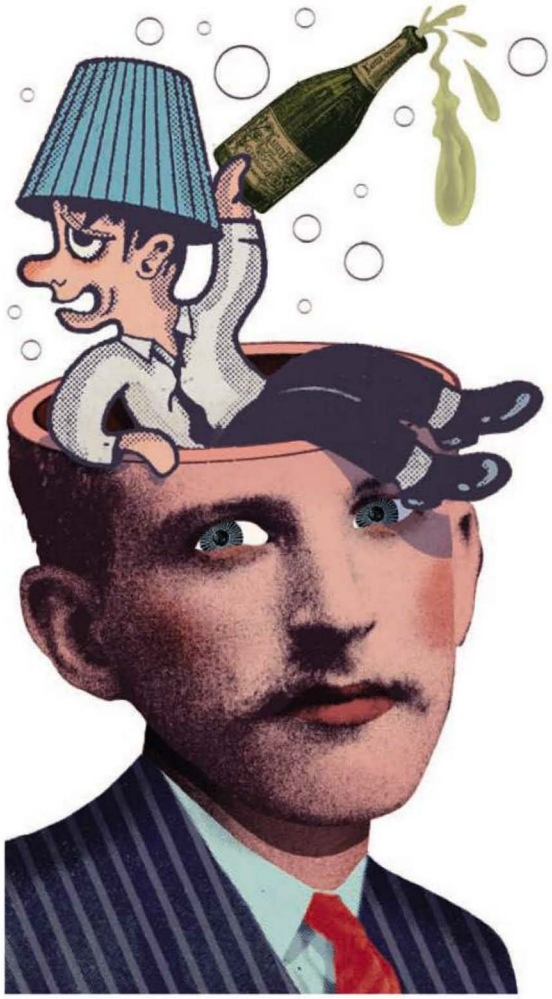
Зеленая энергия

www.bdsalads.ru

реклама

Семь признаков того, что пора завязать

ТЕКСТ: ОГЮСТЕН БЕРРОУЗ



Еще не так давно 20-30-летние могли приходить в офис с бодуна и ничего. Все знали, что время образумиться приходит после 40. По утрам я задерживал дыхание в лифте, опасаясь, что мой "выхлоп" собьет с ног окружающих.

А потом пара 25-летних придумала Гугл, и все пошло насмарку. Они фактически прикрыли лавочку, подняли планку. Неожиданно от тебя стали ждать большего раньше. Сегодня я уже много лет не пью и даже написал об этом книгу ("Трезвый: мемуары"), но регулярно вижу 15-16-летних юнцов, которые уже прошли курс лечения от алкоголизма. Как понять, алкоголик ты, то есть человек с диагнозом, или только движешься в этом направлении? А может, ты обычный выпивоха, который думает, что он алкоголик, — как думает, что у него рак мозга, когда просто болит голова? Тут все далеко не ясно.

Позволь мне навести некоторый порядок и представить семь довольно значимых признаков, которые могут говорит о том, что твой последний поезд к трезвости только что ушел.

ПРАВИЛО №7

ПЕЙ ОДИН ТОЛЬКО В ДВУХ СЛУЧАЯХ

Наши мамы просят с осторожностью относиться к употреблению алкоголя в одиночку. Мамы, мы вас слышим. Но мы требуем признать два исключения, когда мужчине позволено насладиться, например, бокалом сухого красного.

Во-первых, когда у него неприятности. Серьезные (медицинский диагноз или сердечные дела) или нет (твой трейдер-рохля решил показать судьбе, кто чего стоит, на нижней границе котировок) — небольшая порция алкоголя помогает нам лучше разобраться в себе. Польский писатель Конрад Коженёвский утверждал, что мужчин тянет к морю, потому что море дает нам шанс почувствовать свою силу. То же самое верно для алкоголя.

Во-вторых, когда у него радость, победа. Например, ты выбил подряд три страйка и получил трофей. Или его получила твоя команда? Или ты смог угадать точное время для валютной сделки и теперь можешь расплатиться по ипотеке? Мужчина гордится своими достижениями, так же, как страдает от неудач. Хорошо, когда можно часто произнести тост в честь самого себя. Кстати, о тостах...

ПРАВИЛО №8

НАУЧИСЬ ПРОИЗНОСИТЬ ТОСТЫ

У ирландцев есть фраза, которую часто произносят как тост: "Господь любит тебя, парень" — плюс похлопывание по спине. В следующий раз, когда придет твой черед произносить тост за молодых, за новое начало или за упокой души, не забудь намекнуть как на наши возможности, так и на наши амбиции. Твоя цель в том, чтобы воодушевить всех присутствующих. Нужно сделать так, чтобы они почувствовали себя частью чего-то большего, чего-то великого и хорошего, чего-то окрыленного. Рекомендация: комбинируй яркие конкретные слова, такие как "бигль", "рогалик" и "двуручная пила", с сентиментальными, романтичными, такими как "вера", "страсть" и "любовь".

ПРАВИЛО №9

НЕ ОЦЕНИВАЙ МУЖЕСТВО ПО КОЛИЧЕСТВУ ВЫПИТОГО

Отличным идеям в голове мужчины несть числа. Свобода, равенство, секс втроем — вот лишь три, для примера. Но там еще есть и много глупостей, например, о том, что умение выпивать указывает на силу, а количество выпитого — на мужественность. Это старое вранье, одно из клише. Мы путаем способность выжрать много со смелостью, решительностью, настоящим мужеством. Вот почему студенты всего мира принимают пивные бочонки за лодки, на которых можно с легкостью плыть по реке жизни. Некоторые погибают в заплыве.

Заглотив упаковку из шести банок пива или закидывая стопки одну за другой перед закрытием бара, ты никому ничего не докажешь. Водка — это не точильный камень, на котором можно заострить свой меч, не схватка вроде матча Рафаэля Надаля с Роджером Федерером, не противник, который нарывается на хорошую взбучку. Не принимай вызов. Проиграй эту игру. Мужчины не пьют быстро. Так поступают только мальчишки.

ФОТО: SHERYL NIELDS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: CHRISTIAN NORTHEAST

1

ТЫ ЧИТАЕШЬ В ЖУРНАЛАХ СТАТЬИ С ЗАГОЛОВКАМИ “СЕМЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ”

Ты ведь не заходил в гей-клуб, чтобы посмотреть на контингент и убедиться, что ты не один из них, перед тем как сделать предложение Свете. Люди, которые лечат от алкоголизма, считают: если тебя что-то беспокоит в отношениях с алкоголем, это уже жирный предупреждающий знак.

2

ТЫ ВЫПИВАЕШЬ ОДИН СТАКАНЧИК ВЕЧЕРОМ, НО ДУМАЕШЬ О НЕМ ВЕСЬ ДЕНЬ

Можно быть алкоголиком и при этом пить совсем немного. Алкоголизм — как пылесос для души: вытягивает все, оставляя только алкоголь. Даже если ты его не пьешь. Если вся твоя жизнь, все мысли вращаются вокруг выпивки, то это проблема.

3

ТЕБЕ ОЧЕНЬ ЖАЛЬ

Если ты каждое утро быстро просматриваешь заголовки новостей и “Фейсбук”, а потом шлешь эсэмэски с извинениями, то ты либо говнюк, либо алкоголик.

4

ТЫ ПЬЕШЬ В ОДИНОЧКУ

Я был очень удивлен, когда узнал, что нормальным людям, которые просто иногда выпивают, не приходит в голову пить дома в одиночку. В целом те, у кого нет проблем с алкоголем, рассматривают его просто как незначительную составляющую своей социальной жизни. Для них бокал шампанского на свадьбе — это часть празднества. А для алкоголика — это бесплатная выпивка, и удовольствие будет сильнее, если удалить всех гостей из комнаты.

5

С ТОБОЙ ВСЕ ВРЕМЯ ПРОИСХОДЯТ НЕПРИЯТНОСТИ, НО ТЫ НЕ ВИНОВАТ

Если ты истратил все деньги с кредиток и живешь от зарплаты до зарплаты, без планов на будущее, это все спад в экономике, так? А если с друзьями не ладится, то это потому, что все козлы, да? Чем больше проблем у тебя в жизни, тем больше вероятность, что под кроватью валяются пустые бутылки.

6

ПЕРВЫЙ РАЗ ТЫ ВЫПИЛ В 12 ЛЕТ

Конечно, в алкоголизме есть генетическая составляющая, так что твой риск выше, если в семье были прецеденты. Но в опубликованном в 2009 году в Университете Майами исследовании говорится, что именно первое употребление алкоголя, если оно происходит до 13 лет, с высокой вероятностью “включает” этот спящий ген. Я примерно в этом возрасте как раз и попробовал.

7

ТЫ НАПИВАЕШЬСЯ ДО БЕСПАМЯТСТВА

Просыпаться в кровати с незнакомкой. Не помнить, как добрался до дома. Слушать рассказы о том, что ты сделал, и удивляться. Алкоголикам свойственны провалы в памяти. Все так. У неалкоголиков не бывает провалов в памяти.

На этом список предупреждающих знаков не заканчивается. Кто-то обнаружит у себя все семь и еще несколько (я еще не написал про “обмочить постель” и про “отправку эротических эсэмэсок мамаше”). Другие обнаружат лишь некоторые, но это все равно проблема. Даже если ты узнал себя всего в одном из параграфов — завязывай, пока тебя не отправили на свалку.

МН: Огюстен Берроуз — американский писатель и сценарист, автор бестселлера “На острой грани”.

ПРАВИЛО №10

ПЕРЕДАЙ ЭТИ ПРАВИЛА СВОИМ ДЕТЯМ

В час ночи 45-летнего отца будит шум вернувшихся подростков, и, судя по шуму, они нетрезвы. Три парня. Сын и два его товарища бодро приветствуют отца, давай назовем его О’Нилом. Так бодро, что можно сказать — пьяно. У младшего из компании в руке бутылка водки. Ему 17, но на вид можно дать 12. Он даже не представляет, что ему угрожает. О’Нил звонит его родителям и через пять минут парень идет в свете фар к машине своего отца. Тот машет О’Нилу рукой, как бы в благодарность, из солидарности. Ни тот ни другой не произносят ни слова. Нет нужды. Оба знают, что на них лежит ответственность провести разъяснительную работу по данному вопросу, но оба пока не сделали этого.

Кого-то страшат отношения с алкоголем. Нас — нет. Все главные мужские качества требуют идти по кромке между “слишком мало” и “слишком много”. Немного гордости не помешает, слишком много навредит. С алкоголем все точно так же. Уважай свои нейроны. Пей вдумчиво. Пей спокойно и в удовольствие, пей на здоровье. Но пообещай, что будешь заботиться о себе. ■

ИМПАЗА®

ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ В КОРНЕ

Лекарственный препарат «Импаза» создан специально для лечения нарушения потенции. Регулярный прием помогает мужчинам восстановить сексуальные возможности и вернуть уверенность в своей силе!

Узнайте больше по телефонам горячей линии:
+7 (495) 681-09-30, 681-93-00
или на сайте www.impaza.ru

materia medica
Новый путь к здоровью!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рег. уд. № 00374/01 Реклама

СЕГОДНЯ МЫ КАЙФУЕМ

- ШИКАРНОЕ НАСТРОЕНИЕ
- СНЯТИЕ СТРЕССА
- ЯРКИЙ ОРГАЗМ
- ЭЙФОРИЯ
- НЕТ УСТАЛОСТИ

ТЕКСТ: РАЙАН ТОМПСОН

Скажи, где справедливость? Почему многие приятные ощущения гробят здоровье и жизнь? Получается: хочешь кайфа, смирись, что в итоге или сядет какой-нибудь орган, или сядет на несколько лет все твое тело? В общем, так: нам это надоело и мы поставили нашим экспертам задачу создать формулы получения удовольствия, как от наркотиков и прочей химии, только без проблем со здоровьем и законом. Оказалось, это не так уж сложно.

Секрет в том, как устроена внутренняя система поощрений твоего организма. Она — твой личный драг-дилер с большим запасом самых разных веществ, но без корыстных целей. Этот внутренний наркоторговец четко отмеряет тебе дозы за разные достижения: секс, еду, спорт и так далее. Раньше считалось, что в запасе у него только дофамин, но теперь доказано: он способен снабдить тебя и серотонином, и эпинефрином, и норэпинефрином, и даже опиоидами. Правда, только если сочтет это нужным. Выходит, чтобы получить кайф, не нужно платить деньги или сворачивать их в трубочку — достаточно просто понять механизм, запускающий внутренние поощрения.

ШИКАРНОЕ НАСТРОЕНИЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: WILLIE RYAN

Забей на косяки и оторвись в дофаминовой дымке лучшей пятничной ночи, без опасности субботнего похмелья.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ
+
ПИЦЦА
+
МУЗЫКА
=
МАРИХУАНА

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Каждый раз, когда ты направляешь виртуальный пистолет в лицо киберзомби, ты нажимаешь кнопку "вкл" на своем центре наслаждения. Смена ощущения опасности на удовольствие от победы заставляет систему наград постоянно подпитывать тебя дофамином. Самый большой кайф — от игр-"боевиков" со сложным сюжетом, где, чтобы выиграть, мало просто попрыгать у босса на голове. Минус в том, что от компьютерных игр тоже бывает зависимость. Смотри, не подсядь на джойстик!

DEUS EX: HUMAN REVOLUTION
Игра, которую ждали с 2007-го года. Третья часть шутера, известного закрученным сюжетом.
www.deusex.com

MONSTER IBEATS
Эти наушники-вкладыши помогут тебе наслаждаться музыкой на полную катушку, не травмируя психику соседей.
www.beatsbydre.com

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА

Исследование, опубликованное в журнале "Нейробиология человека" (ты же уже понял, что мы читаем кучу странных изданий), показало, что уровень дофамина был на 10% выше, когда люди слушали любимую музыку. Так что в следующий раз, отчаянно прорываясь сквозь армии монстров с куском пиццы наперевес, вруби погромче музыкальный центр. И пусть весь мир подождет.

СЫРНАЯ ПИЦЦА

Мы знаем, что в ней много калорий, но в данном случае важнее то, что в ней реально много сыра. Журнал "Наука еды" (да, ради твоего блага мы читаем и такой) порадовал новостью: фенилэтиламин, содержащийся в сыре, переключает твой мозг на выработку улучшающих настроение гормонов. В принципе, это неудивительно, если учесть, что амфетамин — это тоже фенилэтиламин, а ведь им раньше лечили депрессии. Так что в то время, пока ты набиваешь тела виртуальных злодеев горячим свинцом, пусть моцарелла накачивает тебя норэпинефрином — гормоном, увеличивающим доставку кислорода и глюкозы к мозгу и мышцам.

ПИЦЦА "ЧЕТЫРЕ СЫРА"
4 шага к счастью: дор блю, эдам, моцарелла и пармезан. Рокки из "Чипа и Дейла" сошел бы с ума.

СНЯТИЕ СТРЕССА

Принимай от стресса не таблетки, а эти позы и блюда — и будешь на работе в ясном уме, трезвой памяти, а также в почете и уважении.

ЙОГА
+
ШВЕДСКИЙ ЗАВТРАК
+
МЕДИТАЦИЯ
=
ПРОЗАК

ПРОСТО ЙОГА

По утрам растягивай мышцы и дыхание. Упражнения йоги обеспечат прилив эндорфинов, которые в свою очередь повысят уровень серотонина в мозгу. Ну а медленное глубокое дыхание, как показывают исследования Гарвардской медицинской школы, снимают депрессивный настрой. Так что даже вставший не с той ноги имеет шансы выйти из дома с улыбкой и приятной гибкостью в членах.

УПРАЖНЕНИЕ: СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ

Встань на колени и ладони. На глубоком вдохе выпрямляй ноги, отдаляя колени и спину дальше от пола, словно кто-то тянет тебя за бедра вверх. Если тяжело, можешь ругаться: "Адхо Мукха Шванасана" — это еще одно название этой позы. Упирайся в пол руками и старайся выпрямить ноги, не прижимая друг к другу колени. Теперь медленно тяни пятки в пол. Делай в течение двух минут, после чего расслабься.

ШВЕДСКИЙ ЗАВТРАК

Заправь свой центр удовольствия завтраком, включающим в себя гравлакс (малосольную семгу) и омлет. Яйца — самый быстрый способ получения нейромедиатора ацетилхолина. Исследования американских ученых показали, что он вызывает ощущение сильного удовольствия и даже множественные оргазмы. Так что, если во время завтрака подруга начнет стонать, — либо ты плохо очистил рыбу от костей, либо блюдо действует.

МЕДИТАЦИЯ ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ

То, что ты проснулся, еще не говорит о том, что проснулся и твой мозг. Чтобы запустить его на полную мощность и упорядочить разбегающиеся мысли, попробуй фокус под названием "наблюдение за телом". Нет, это не тот фокус, когда ты незаметно пялишься на девчонку в мини-юбке, а серьезный психологический прием, который всем советует профессор медицины Массачусетского университета Джон Кабат-Зинн. Профессор говорит, что при этом уровень альфа- и тета-волн в мозгу будет расти, а вместе с ним — и спокойствие перед рабочим днем.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ТЕЛОМ

Дыши медленно и мысленно следуй по своему телу — от пальцев ног до макушки. Отмечай все ощущения. При этом у тебя будет очень загадочное лицо, так что не удивляйся, если в метро от тебя отсядут.

РЕЦЕПТ (НА ДВОИХ)

Потребуется:
4 средних яйца
3-4 ст. л. молока
100 г копченого лосося
2 кусочка ржаного хлеба

Приготовление: Взбить яйца и молоко в миске. Добавить лосось и приправить. Вылить смесь на разогретую сковороду, помешивая по мере загустевания. Сделать тосты и положить сверху омлет.

ЯРКИЙ ОРГАЗМ

Рецепт прост: много эндорфинов и щепотка адреналина для максимальной остроты восприятия. И “роган джош” — это не имя индуса, а название блюда, так что не бойся.

ПРЕЛЮДИЯ
+
РОГАН ДЖОШ
+
СЕКС НА ЛЮДЯХ
=
ВИАГРА

СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Оргазм задействует почти каждый химический компонент, который вырабатывает твое тело. Дофамин, “гормон объятий” окситоцин и стимулятор фенилэтиламин. Существует много путей, которые приведут тебя к яркому оргазму, но безоговорочно самым эффективным является “отложенный оргазм” (но не тот, когда жена говорит “давай лучше завтра”). В книге “Продленный невероятный оргазм” (и мы уже устали оправдываться за те странные вещи, которые читаем) врачи Стив и Вера Бодански дают единственный дельный совет: сила оргазма напрямую зависит от длительности прелюдии. Так что знай: долгие поцелуи и ласки до основного действия нужны не только твоей подруге.

Секс на улице — это мелкое хулиганство. Если застукают, наказание определит мировой судья. На его выбор — наложение штрафа в размере от пятисот до двух тыс. руб. или административный арест на срок до 15 суток.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ МЕСТА ДЛЯ СЕКСА

Секс под солнцем увеличивает уровень серотонина, но при нашей погоде этот совет звучит как издевательство. Поэтому вот тебе другой повод для размышлений: по исследованиям Рутгерского университета США, всплеск адреналина делает ощущения от секса ярче. Причина — в сложной химической реакции внутри вас с подругой. Запустить ее можно, например, старым проверенным способом — занявшись любовью там, где вас могут застигнуть.

РОГАН ДЖОШ

Кусочки баранины в томатном соусе с чесноком, чили, куркумой, паприкой, укропом, имбирем, кориандром, кардамоном и пр.

ОСТРАЯ, АРОМАТНАЯ ЕДА

Исследования британских ученых, как известно, касаются всего на свете. В этот раз их пытливые умы занял вопрос: “А что будет с сердцем человека, если он подумает о карри?” “Оказалось, пульс и давление подскакивают, как при сексуальном возбуждении”, — рассказывает довольный своим открытием профессор С. Грей (не Саша, а Стивен).
Ученый советует блюдо роган джош. Говорит, оно даст мощный выброс эндорфинов. Но, в принципе, подойдет любое острое, пряное, переполненное специями блюдо.

Радостно потеть можно не только на дискотеке, приняв сложные химические соединения, или в кровати с секс-бомбой, но и в спортзале. Как? Ответ перед тобой.

КРЕАТИН
+
СПАРРИНГ
+
СТРЕТЧИНГ
=
ЭКСТАЗИ

ВИТАМИНАЯ ДОБАВКА ДЛЯ МЫШЦ

Прими креатин фосфат — и вперед к рекордам. Креатин помогает формировать мышцы, сжигает жир, дает тебе энергию и поднимает уровень МПК (максимальное потребление кислорода), так что ты сможешь лучше работать на тренировке и с большей вероятностью усталость на финише будет вознаграждена так называемым кайфом бегуна: при интенсивной тренировке содержание эндорфина в крови может подскочить в 5 раз — чем не повод выложиться в спортзале на все сто.

КРЕАТИН ФОСФАТ

Ищи фосфат креатина в банках под названием "Креатин моногидрат". Эта спортивная добавка выпускается в виде порошка, таблеток и капсул.

МАЛЬЧИК НА ШАРЕ

Мало времени, но хочется ощутить все прелести растяжки? Начни с того, что просто сядь на фитбол, а затем двигай стопы вперед, пока ноги не выпрямятся, а мяч не окажется в районе нижней части спины. Вытяни прямые руки над головой, задержись в этом положении, а затем вернись в исходную позицию.

СТРЕТЧИНГ

"Клинический журнал спортивной медицины" (его мы тоже выписываем) утверждает, что во время растяжки, как и при подъеме тяжестей, мышечные волокна получают микротравмы. Результат? Еще больше эндорфинов. Всего 15 минут стретчинга достаточно, чтобы получить разрядку, как после освежающего душа, смывающего всю дрожь и напряжение. Но учти, что самые эффективные растяжки — те, которые удерживаются более 30 секунд.

СУПЕР БОЙ

В спарринге твое тело переходит в режим быстрого реагирования и все чувства обостряются. Это инстинкт, который держит тебя в напряжении, чтобы обеспечить максимальную защиту в бою. В это время твои надпочечники качают адреналин в кровь, твой гипофиз выделяет адренокортикотропный гормон, который в свою очередь запускает еще приблизительно 30 различных стимулирующих гормонов, и все они готовят тебя к действию. Так что просто избегай нокаута.

НОКАУТ

"Чтобы спарринг пригодился и в реальной драке, выбирай для занятий самые эффективные боевые искусства, — советует чемпион по панкратиону и боям без правил Леонид Гатовский. — Например, муай тай: в Таиланде не было любительского спорта и все в их боксе нацелено на максимальный урон. Любишь борьбу? Тут вне конкуренции бразильское джиу-джитсу.

ЭЙФОРИЯ ОТ СПОРТА

НЕТ УСТАЛОСТИ

Рекорды рухнут, завистники подавятся, а ты будешь гордо стоять, великий и невероятно выносливый. Хочешь так? Тогда записывай секретную формулу.

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ
+
ШИПУЧИЙ ВИТАМИН С
+
ШОКОЛАД
=
ДОПИНГ

ВЕЛОСИПЕД

Если ты будешь долго гнать велосипед, то получишь не только мощные ноги, но и мощнейший прилив удовольствия. Отчет, опубликованный в журнале “Американский ученый” (ну, ты понял, да?), показал, что меняющийся пейзаж и физическая нагрузка стимулируют центр удовольствия мозга. А он, в свою очередь (по мнению ученых Оксфордского университета), связан с опиоидными рецепторами и дофаминовыми путями. Получается, выбираясь из дома на велосипеде, ты активизируешь все части мозга, отвечающие за получение удовольствия.

Что бы там ни происходило хорошего в мозгу, если тебе натирает седло, кайфа не будет. Установи седло правильно: сядь на велосипед, держа стопы на 6 и 12 часов. Твоя верхняя нога должна быть согнута под 30˚.

ШИПУЧИЙ ВИТАМИН С

Растворив таблетку в стакане воды, ты не вызовешь гнев служб допинг-контроля, хотя получишь явные преимущества. Витамин С — главный катализатор синтеза веществ, вызывающих хорошее настроение. Попав в организм в растворимом виде, он включится в работу буквально в течение ближайших минут после приема, так что долго ждать не придется. Думай об этом, как о масле на цепи твоего велосипеда, необходимом для успешной прогулки. Если примешь еще и витамин В (они могут быть и в одной таблетке с С), эффект будет еще сильнее.

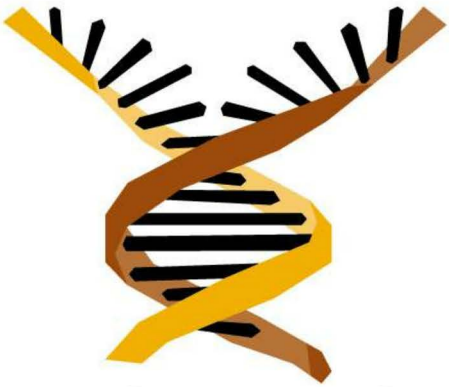
ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С

Берокка — 476 мг в таблетке
Киви — 150 мг в одном плоде
Апельсин — 70 мг в одном плоде

ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД

Прежде чем отправиться в путешествие за удовольствием, удостоверься, что у тебя есть при себе плитка хорошего горького шоколада с 70%-ным содержанием какао. В шоколаде есть триптофан — аминокислота, из которой образуется серотонин. Исследования, опубликованные в журнале “Природа” (да-да), также показывают, что содержащийся в шоколаде анандамид может активизировать те же части мозга, отвечающие за приятные ощущения, что и тетрагидроканнабинол (активное вещество, содержащееся в марихуане). Дополнительный бонус — сахар, который поднимает уровень приятных ощущений еще на одну ступень посредством увеличения количества поступающих эндорфинов.

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

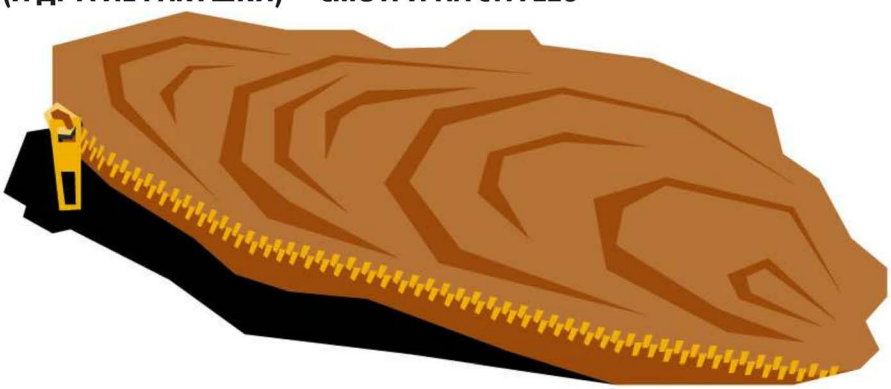


1953

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛА РАСШИФРОВАНА СТРУКТУРА ДНК. КАК БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ОТКРЫТИЮ ВРАЧИ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ БУДУЩЕЕ И НАСКОЛЬКО ТОЧНО ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ — СМОТРИ НА СТР. 134

2064

УСТРИЧНЫЕ РАКОВИНЫ ОТКРЫЛ ЗА ЧАС МАРСЕЛЬ ЛЕСУАЛЬ — ЭТО МИРОВОЙ РЕКОРД. КАК ЕСТЬ УЖЕ ОТКРЫТЫЕ УСТРИЦЫ (И ДРУГИЕ РАКУШКИ) — СМОТРИ НА СТР. 120



ОРГАЗМ

ТОЛЬКО В КАЖДОМ ВТОРОМ ПОЛОВОМ АКТЕ — НОРМА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖЕНЩИНЫ, СООБЩАЕТСЯ В КНИГЕ АННЫ ФЕДОРОВОЙ “СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОГО ОРГАЗМА”. КАКИЕ ЕЩЕ СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ О СЕКСЕ МЫ ВЫЧИТАЛИ У РОССИЙСКИХ АВТОРОВ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 126

1

МИЛЛИОН ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЕЖЕГОДНО КОНЧАЕТ ЖИЗНЬ САМОУБИЙСТВОМ. КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ И НЕ ПОПАСТЬ В ЭТУ ПЕЧАЛЬНУЮ СТАТИСТИКУ, ЧИТАЙ НА СТР. 112

$4536

В ЧАС ЗАРАБАТЫВАЛ ДЭВИД БЕКХЭМ С МАЯ 2010-ГО ПО МАЙ 2011 ГОДА (ПОДСЧЕТЫ FORBES). ЕЩЕ МНОГО ЛЮБОПЫТНОГО О САМОМ ЗНАМЕНИТОМ АНГЛИЙСКОМ ФУТБОЛИСТЕ ЧИТАЙ НА СТР. 104

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

РЕКЛАМА

ФУТБОЛ ТЕННИС ХОККЕЙ БИАТЛОН ПЛАВАНИЕ БОКС БАСКЕТБОЛ ВОЛЕЙБОЛ ФЕХТОВАНИЕ СНОУБОРД БОБСЛЕЙ ДЗЮДО ГИМНАСТИКА ГРЕБЛЯ КЕРЛИНГ ФРИСТАЙЛ ВЕЛОСПОРТ КАРТИНГ МОТОГОНКИ
АКВАБАЙК СЕРФИНГ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА ВИНДСЕРФИНГ ВОДНОЕ ПОЛО ГАНДБОЛ СЛАЛОМ КАРАТЭ КОННЫЙ СПОРТ МАУНТИНБАЙК ПАРУСНЫЙ СПОРТ WWW.PROSPORTS.RU

ЗЕМЛЯ ТРЕСНУЛА

Корреспондент британского МН Джо Мэки набрался смелости и нырнул в разлом между Америкой и Евразией, проходящий почему-то по Исландии.

ЧТО? “Расщелина Сильфра — место для дайвинга мирового класса. Вы погрузитесь в узкую трещину между Американской и Евразийской континентальными платформами, расширяющуюся каждый год на 2 см”, — обещает сайт Dive.is. Упомянутая расщелина впадает в озеро Тингвадлаватн (Национальный парк Тингвеллир, Исландия) и продолжается на его дне. Известная глубина — до 63 м.

КОГДА? Погружение возможно круглый год, но белые ночи и худо-бедно теплая погода делают более привлекательными месяцы с мая по сентябрь. Вода, впрочем, все равно не прогревается выше 4°.

ПОЧЕМУ? Помимо диплома с надписью, что ты нырял меж двух тектонических плит, тебя должна прельстить потрясающая прозрачность Сильфры — видимость под водой здесь превышает 100 м.

КАК? Перелет Москва–Рейкьявик — от 20 тыс. руб. (с 1–2 пересадками). Дневной дайв-тур в Тингвеллир — от 7000 руб. (подробности на www.dive.is) Перед поездкой необходимо получить международный сертификат дайвера (PADI или его аналог).

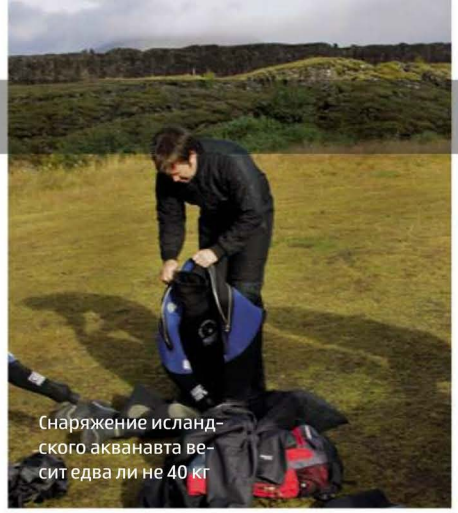
Итак, я затянут в неопрен, дышу с трудом и чувствую небольшое похмелье. Но все это не имеет никакого значения, когда понимаешь, что самые могущественные на планете силы, способные двигать континенты, — вот они, рукой подать. На глубине 15 м от поверхности арктического озера, я в пяти метрах от Европы, примерно на таком же расстоянии от Северной Америки и прямо посередине исполинской трещины в земной коре. Пытаюсь осмыслить происходящее. Это похоже на тот момент, когда просыпаешься на незнакомой кровати и еще сонным умом пытаешься понять, где же ты. Такие же ощущения, только в несколько раз сильнее. Я медленно поворачиваю голову под толщей воды, переводя взгляд из-под маски акваланга с одного континента на другой. Это очень необычное погружение.

ПОД ЗЕМНОЙ КОРОЙ

Рекламная брошюрка нырялки в озеро Тингвадлаватн называлась “Путешествие к центру Земли” — и я запал. Поездка в Исландию сама по себе достаточно экзотична — вулканы, гейзеры, селедка и местные корпулентные блондинки — но нырнуть с аквалангом в тектонический разлом... Вау! Может, возбуждение было связано с тем, что я вырос в типичном британском серо-зеленом ландшафте, где все извержения прячутся за закрытыми дверями? И для меня этот остров бушующих стихий обладает невыносимой притягательностью просто в силу резкого контраста с прилизанной Европой?

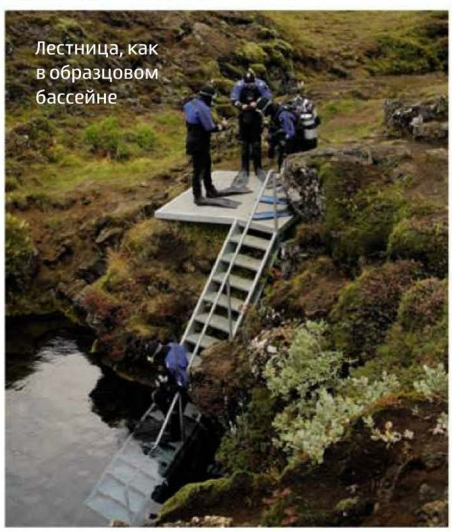
В прошлом такое же возбуждение приводило меня то в жерло чилийского вулкана, то в альпинистский лагерь на Килиманджаро. Теперь вот я болтаюсь в трещине, наполненной ледяной водой. Да простит меня дружественный журнал National Geographic, но знакомиться с чудесами света по фотографиям или даже видеороликам — это как пить кофе из цикория. Чудеса надо ощущать — кожей, впитывающей солнце, босыми ногами, впечатанными в песок. Или как сейчас — ощущать обжигающий холод воды, просачивающейся в перчатки, разглядывая прямо над собой изрезанные стены двух континентов. Они кажутся монументально неподвижными, но инструктор рассказал, что на самом деле Евразийская платформа удаляется от Американской на 2 см в год, а происходящие при этом процессы вызывают здесь мощные землетрясения не реже чем раз в десять лет. Впрочем, можно не волноваться, сейсмологи не прогнозировали никаких катаклизмов на сегодняшнее утро.

Вернемся на час назад. Я прибыл к озеру Тингвадлаватн, не до конца уверенный в том, что готов погружаться. Вчера было как-то многовато стопочек другой исландской жидкости, столь же чистой, как вода в этом озере (мы, англичане, трагически неравнодушны к спиртному, особенно в поездках). Со мной проводят короткий инструктаж, в ходе которого сердечко у меня бьется все быстрее. И волнуют меня не столько местные подземные силы, сколько температура воды, которая их покрывает. Август в Испан-

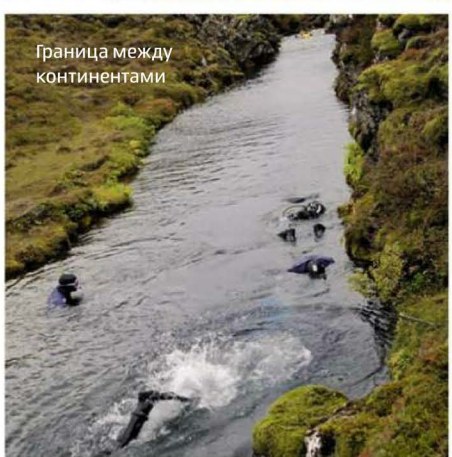


Снаряжение исландского акванавта весит едва ли не 40 кг

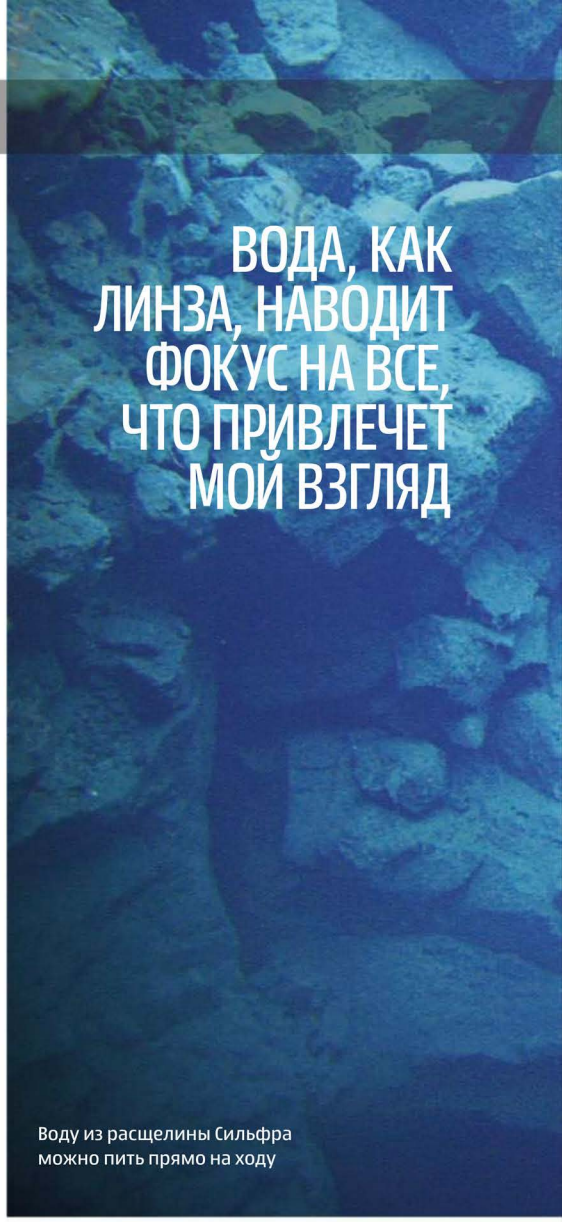
Ничего общего с дайвингом в Египте



Лестница, как в образцовом бассейне



Граница между континентами



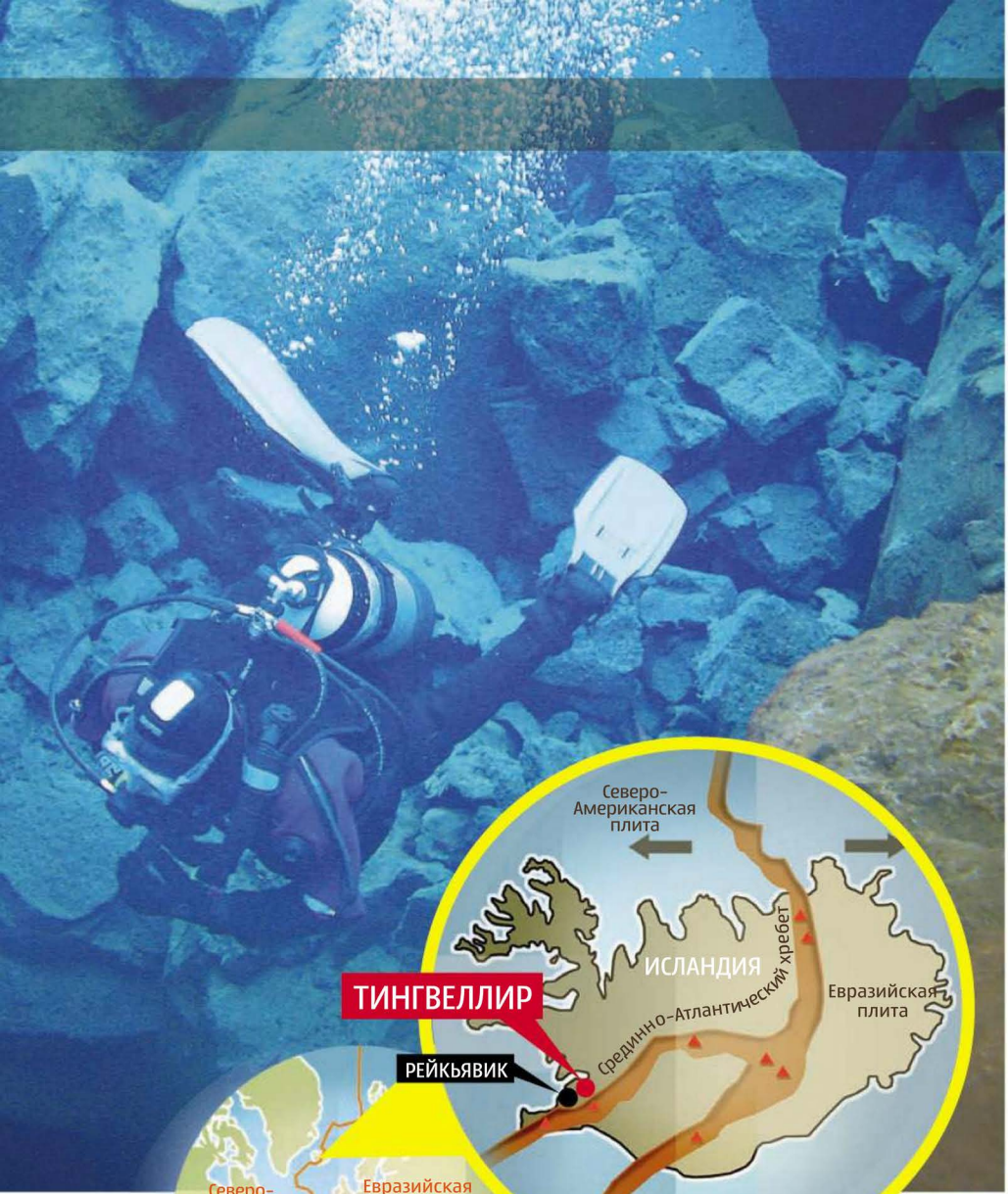
ВОДА, КАК ЛИНЗА, НАВОДИТ ФОКУС НА ВСЕ, ЧТО ПРИВЛЕЧЕТ МОЙ ВЗГЛЯД

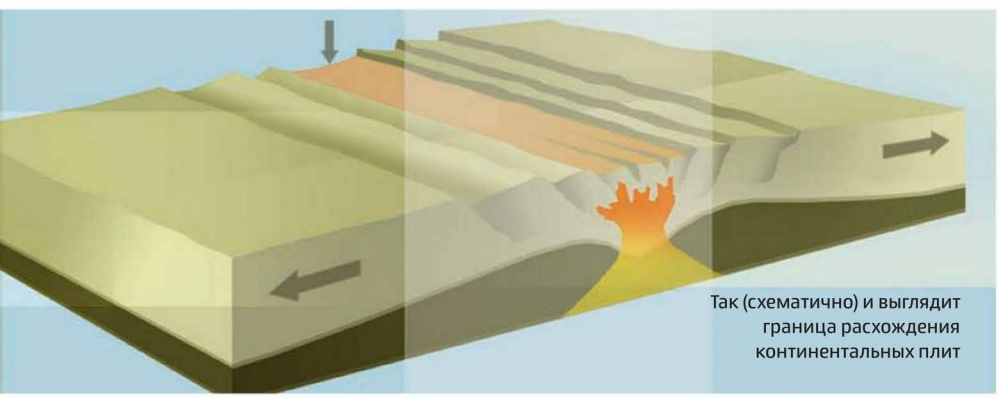
Воду из расщелины Сильфра можно пить прямо на ходу

ВЕЛИКОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ

Как континентальные плиты разрывают Исландию на части

Как ты знаешь из школьного курса геологии, Земля похожа на озеро в марте — над бездонной жидкой пропастью (в данном случае — расплавленной магмой) плавают расколовшиеся гигантские “куски льда” (в данном случае — тектонические плиты, составляющие земную кору). И вот Исландия как раз лежит в области расхождения двух таких плит — Евразийской и Североамериканской (вопрос учителя: догадайся, какие континенты расположены на этих плитах). Активность подземного мира здесь настолько велика, что облик страны меняется буквально на глазах, — так, в результате очередного извержения вулкана в 1963 году Исландия обзавелась островом Сурцсей, ставшим самой южной точкой страны.





Так (схематично) и выглядит граница расхождения континентальных плит

Это особые ощущения!
Это особый вкус!
Это specialty кофе!

Specialty coffee

реклама

Specialty* кофе - это кофейные плоды высочайшего качества, которые составляют менее 10% от всего мирового производства кофе.**
Это особые условия выращивания, сбора и обработки зерен. Это особая обжарка и купажирование, позволяющие выявить естественные характеристики вкуса и аромата различных сортов кофе. Так, в Паретто Дивино бархатные нотки темного шоколада подчеркнуты ароматами сухофруктов, инжира, тростникового сахара и ярких пряностей.

Узнайте о других вкусах specialty кофе на сайте www.soyuzcoffeeroasting.com

* Спешиалти

** По данным Американской Ассоциации Спешиалти Кофе (SCAA)

Джо вспоминает, что забыл дома включенный утюг

дии не очень-то теплый, а до сих пор я нырял только в тропиках. К тому же я впервые спускаюсь под воду в сухом гидрокостюме и совершенно не уверен, что он не даст ледяной воде попасть внутрь. А еще этот шлем давит на виски, как силач из цирка. И вес. На мне, наверное, 40 кило — гидрак, грузы, баллон, регулятор, поддуваемый жилет-компенсатор плавучести (вообще-то призванный обеспечивать мне невесомость под водой). Кажется, будто я взвалил на плечи борца сумо. Ну, не самого крупного. Я медленно шлепаю ластами по сырой земле в направлении озера. Погружение похоже на медленное падение в уютное кресло. Маленький шаг для человека, но гигантский скачок прочь от мук гравитации.

ТЕКУЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ

Это такое облегчение, что я сразу забываю о своих опасениях мгновенно замерзнуть и просто плыву в этом антигравитационном пузыре. О забортной температуре напоминает только холод, пробирающийся в перчатки, но все остальные части тела надежно защищены и согреты. Я прочищаю маску, закусываю загубник и делаю круг у поверхности, чтобы осмотреться. Мы на мелководье, нырять некуда, поэтому плывем поверху вдоль расщелины, пока глубина не начинает увеличиваться. Я стравливаю воздух из своего компенсатора плавучести и опускаюсь под поверхность. После некоторой возни нахожу равновесие, подаю своему “бадди” (напарнику по погружению) знак, что все в порядке, и осматриваюсь вокруг. Легкое течение от подземных источников плавно несет меня вдоль каменных стен. Вода вокруг такая чистая, что натурально служит линзой, наводя фокус на все, что привлечет мой взгляд.

Вода с ледника Лаунгйокудль доходит до озера лет за десять, просачиваясь сквозь скальные породы — что делает ее чище, чем оперные голоса. Видимость здесь и впрямь не меньше 100 м, так что я без труда высматриваю среди камней и водорослей то пятнистую кумжу, то головастого арктического гольца, то вертлявые стайки трехиглой колюшки. Все эти виды уже 10 тыс. лет обитают здесь в изоляции от внешних водоемов, что позволяет биологам на их примере изучать законы эволюции.

ВСЕ ГЛУБЖЕ

Дайвинг мне всегда нравился — и в реальности, и на телеэкране, и даже если это просто разглядывание солнечных бликов на кафельном дне гостиничного бассейна. Я получил сертификат PADI 15 лет назад, погружался у Большого барьерного рифа, но последний раз я был под водой в Сиамском заливе 10 лет назад. Тогда меня отнесло течением в сторону от основной группы, и я думал, что это было случайностью, но, вспоминая те события сейчас, я уже не так уверен. В тот раз все не задалось с самого начала. Какое-то неясное беспокойство переполняло меня. Было ощущение, что меня зажали в переполненном поезде, согнав с насиженного места. Мне все время не хватало воздуха, я знал, что запасы надо беречь, но все равно жадно дышал, пытаясь насытиться кислородом. В конце концов моя жадность вышла мне боком. Я израсходовал весь скудный запас воздуха, оказавшись с пустым баллоном на глубине 18 м. Я помню внезапный приступ клаустрофобии, как будто в мой под завязку заполненный вагон попытались втиснуться еще не-

ФОТО: JAMES BURNS. ИЛЛЮСТРАЦИИ: J.PAULLMEEGARI@PVUK.COM

сколько человек. И это воспоминание заполняет мой мозг сейчас. Внезапно я со всей четкостью осознаю, что покинул привычную среду, что надо мной сейчас 15 м водной толщи, а я болтаюсь вот тут в своем неопреновом костюме. Сердце ускоряется, учащается дыхание — оно, как у Дарта Вейдера на беговой дорожке, — выкачивающее из баллона последние капли.

ДА БУДЕТ СВЕТ

В Таиланде мне удалось успокоиться до такой степени, что я догнал своего напарника и смог подать ему нужный сигнал. Мы оба пользовались его кислородом — странная интимная связь с незнакомцем — на пути к поверхности, и все закончилось благополучно. В тот раз, хотя реальной опасности не было, я почувствовал себя крайне уязвимым. Вот и сейчас это чувство вернулось.

Голубая лагуна — но Брук Шилдс не видать

Наглотавшись ледяной исландской воды...

...Джо с удовольствием хлебнул и другой чистейшей исландской жидкости

Здесь, в ледяных северных водах, секунды растягиваются, и ты наполовину парализован, как в ожидании приведения в исполнение смертного приговора. Из этого состояния меня внезапно выводит поток пузырьков. Завораживающая красота их подъема, отражение вспышек света на моей маске — этого оказалось достаточно, чтобы отвлечь меня от мрачных мыслей. Я успокаиваюсь, рационализирую всю ситуацию. Проверяю манометр, чтобы вновь обрести уверенность в себе и своем оборудовании. Делаю несколько толчков ластами, не в определенном направлении, а просто чтобы почувствовать контроль над ситуацией. И в конце концов начинаю дышать не так глубоко.

Напряжение спало. Я смотрю по сторонам и вновь дивлюсь красоте вокруг. Даю течению нести себя дальше. Я погружаюсь в созерцание окружающего мира, нет никаких других мыслей, никаких страхов, ничто не отвлекает меня. В этом спокойствии я практически не замечаю, как проходит время. А потом наступает момент, который я запомню навсегда. Солнце выглядывает из-за облаков, его свет проникает сюда, на глубину. Я поворачиваюсь, чтобы посмотреть вверх на поверхность воды, которая теперь стала зеркалом, отражающим все происходящее внизу. Спустя несколько секунд по поверхности проходит зыбь, отражение пропадает, и лучи солнца взрываются радугой цветов. Это просто потрясающе. Я нахожусь внутри огромного сверкающего калейдоскопа, и кажется, будто я действительно чувствую, как движутся континенты. Эту картинку я донесу до своего дивана в беспредельно большом разрешении. Все, что мне осталось сделать, — это вытащить свое увешанное тяжестями тело из озера.

P.S.

Как выяснилось по возвращении домой, "погружение между континентами" — рекламный ход и ничего более. Продавать свой остров необразованным туристам исландцы умеют не хуже, чем селедку, выловленную в его окрестностях. Во-первых, строго говоря, "континент" — часть суши, омываемая водой. То, что под водой, — уже просто "континентальная плита". А во-вторых, разлом между плитами, как правило, — действительно космических масштабов сооружение, его ширина достигает 3-5 км, и увидеть эту "щель" просто под ногами нет никакой возможности. Так что пресловутая Сильфра — это расщелина в расщелине, а "не граница двух континентов". Но на исландцев я зла не держу — такое погружение имеет цену и без тектонических аллюзий. ■

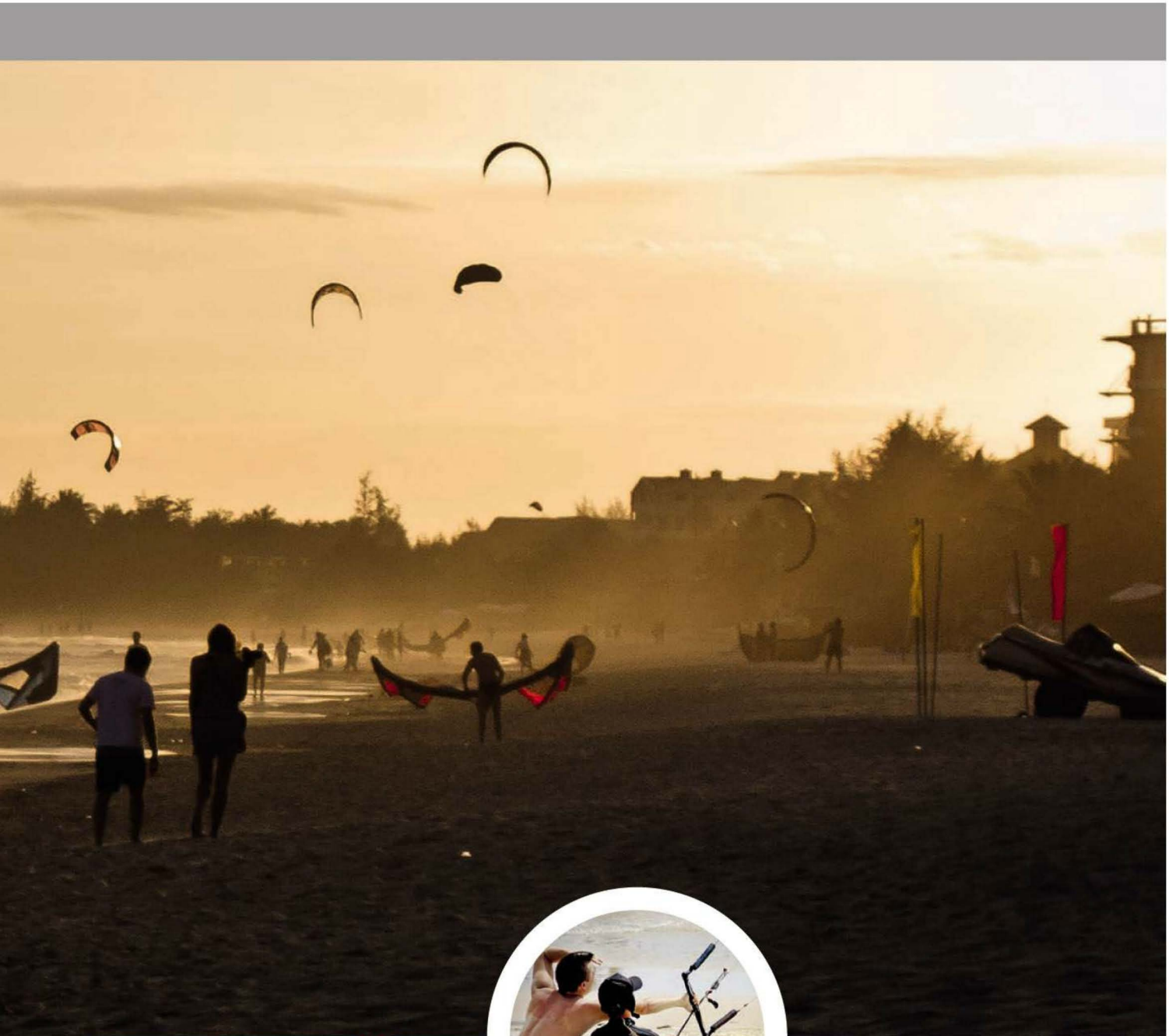
ВЬЕТНАМСКАЯ ВОЛНА

На новогодних каникулах мы организовали кайт-лагерь, где учили стоять на доске всех желающих. Вот как это было.

ТЕКСТ: МАРГАРИТА ТЫРИНА

Мы устроили наш лагерь в практически идеальном месте, поселке Муй Не на юге Вьетнама. Здесь все так, как нужно для кайтсерфинга, — большую часть года сухо и солнечно, температура колеблется вокруг +27 °С и, главное, постоянный сильный морской бриз. При этом сам поселок — это крупный туристический центр Вьетнама, так что у гостей не возникало вопросов, где жить и что есть.

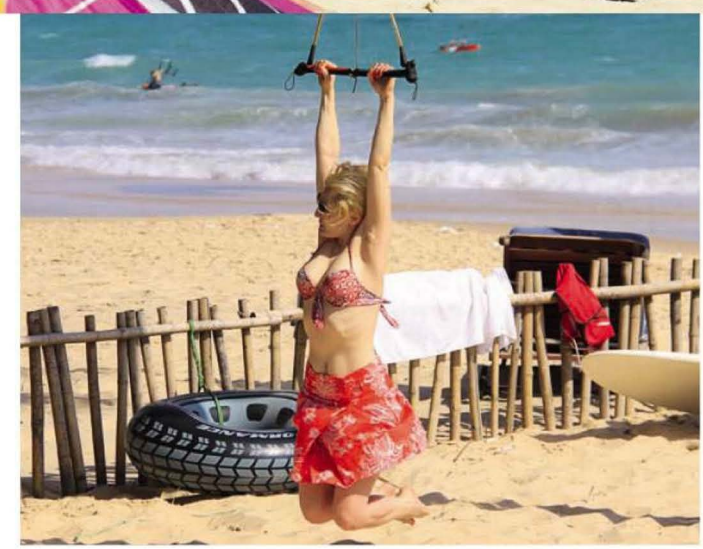
В организации лагеря нам здорово помогли друзья из кайт-станции Kite Time, которые предоставили нам все необходимое оборудование и, конечно, инструкторов, обучивших всех желающих. Желающих, надо сказать, было немало, в лагере собрались любители моря и ветра (и по совместительству читатели журнала) со всей России. Были как опытные спортсмены, так и те, кто встал на доску в пер-



вый раз. Спасибо инструкторам из Kite Time — все новички, принявшие участие в 6-дневных курсах кайтсерфинга, к концу обучения могли вполне сносно стоять на доске без помощи инструкторов. Особо талантливые ученики оставшиеся дни рассекали волны уже как вполне опытные спортсмены.

По вечерам гости лагеря собирались в барах Salat и Fun'key неподалеку от кайт-станции. Здесь мы провели две вечеринки, на которых музыкой заправлял диджей, промоутер, серфер и просто хороший друг нашего журнала Максим Ганкин (DJ Gankin).

Двух недель катания многим показалось мало, поэтому в скором времени мы организуем новый лагерь. Где, когда и как — обо всем этом ты узнаешь, если не будешь забывать регулярно следить за новостями на сайте mhadventure.ru ■



CATALYST

МЕСТО

Сезон: круглый год
Время: московское
Как добраться: перелет Москва–Петрозаводск–Москва — от 8000 руб.
Сувенир: фигурки, шкатулки, посуда — все из карельской березы

Карелия

Здесь находятся легендарные Кижи и Валаам, самый старый в России курорт и санаторий — Марциальные воды, основанный в 1719 году еще Петром I, Мраморное озеро — заполненный чистейшей водой карьер, где в XVIII веке добывали мрамор.

Здесь веками жили бок о бок 4 народа — карелы, финны, вепсы и русские, создавшие самобытную культуру. Но в первую очередь туристов привлекает красивейшая природа края — озера, скалы и густые хвойные леса.

Вторая половина весны и начало лета (апрель–июнь) — лучшее время для сплавов по карельским рекам и озерам на рафтах, байдарках и катамаранах. Уже тепло, но еще не так донимают назойливые северные комары. Выбирай приключение на свой вкус на mhadventure.ru

ПЕРСОНА

Андрей Краснер

Член Русского географического общества. Более 20 лет занимается организацией экспедиций по Центральной Азии. В 2007 году руководил экспедицией "Алтай — Золотые горыц, маршрут которой проходил по территории России, Монголии, Китая и Казахстана. Этим летом под руководством Андрея пройдет экспедиция MH Adventure по южному берегу Байкала, по маршруту древнего караванного пути в Монголию и Китай. Подробности этого приключения — на www.mhadventure.ru

Рюкзак Trollhetta от Bergans of Norway

ГАДЖЕТ

Главному изобретению этого производителя товаров для активных видов спорта и отдыха, рюкзаку на металлической раме — больше 100 лет. За век не раз менялись дизайн, материалы и технологии производства, но суть изобретения Уле Бергана жива до сих пор. Модель Bergans of Norway Trollhetta объемом 75 л и весом 2,9 кг отлично подходит для походов, рыбалки, горнолыжного спорта. Благодаря многочисленным боковым стяжкам рюкзак достаточно компактен и удобно крепится на спине. Преимущества рюкзака: водонепроницаемый прочный материал, хорошо вентилируемая спина, верхний клапан, защищающий содержимое от осадков, петли для подвески дополнительного снаряжения, держатель для бутылки с водой. Если нужно увеличить емкость рюкзака, к нему можно прикрепить дополнительный карман объемом 12 л.

СОБЫТИЯ

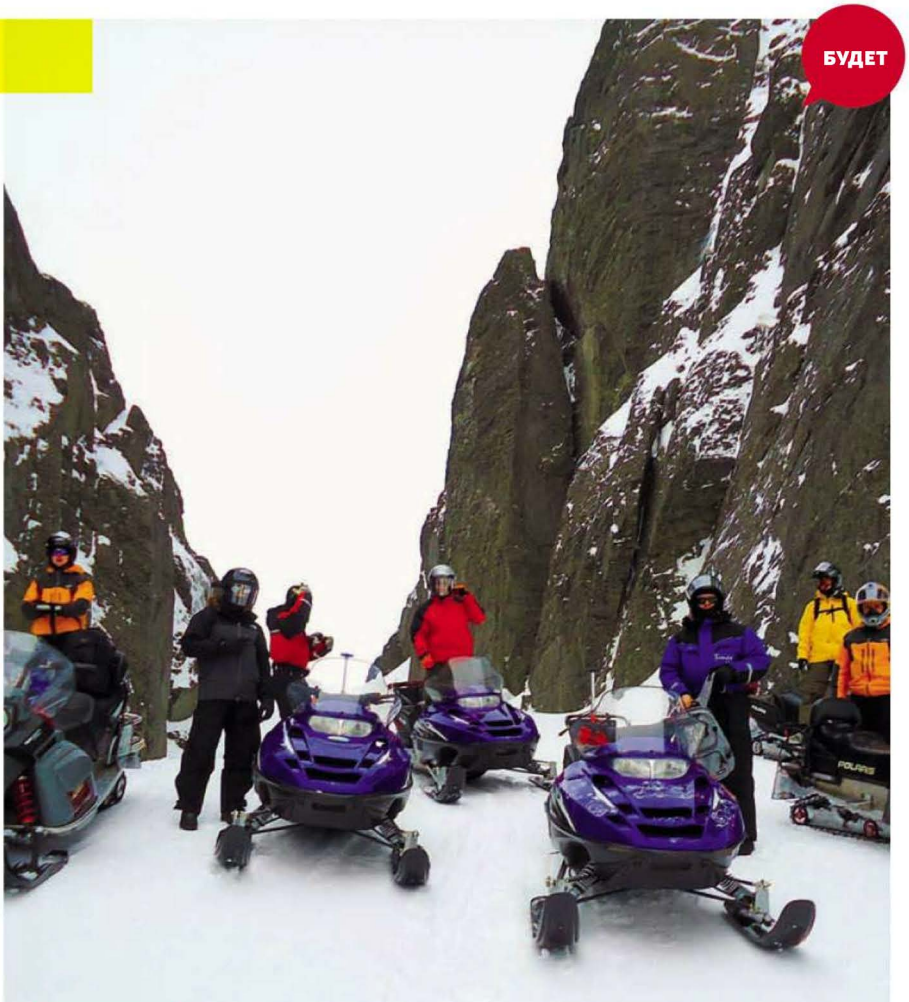
14-28 ЯНВАРЯ

Лыжный и сноуборд-фестиваль Avosnowfest

Этот фестиваль проходит на французском горнолыжном курорте Авориаз третий год подряд. Сюда приехало более 200 россиян, среди которых были и участники приключенческой программы Men's Health Adventure. Развлечений хватало и помимо собственно катания: соревнования среди любителей по скоростному спуску, барбекю и вечеринки, показы лыжных и сноубордических фильмов на большом экране. Каждый участник фестиваля получил в подарок посещение SPA Altiform на территории Авориаза, где можно было распарить измученные скоростными спусками кости в джакузи, турецкой и финской бане.

БЫЛО

БУДЕТ



14-16 АПРЕЛЯ

Мастер-класс по вождению снегохода в Хибинах

Получи свою порцию адреналина в суровом северном краю. В программе мастер-класса как гонки на предельных скоростях по снежной целине, так и аккуратное вождение по сложным горным трассам. Во время приключения ты побываешь в самых глухих уголках Хибин, где встретить диких зверей куда проще, чем человека. Если повезет, то сможешь полюбоваться и северным сиянием. Подробности и бронирование тура на mhadventure.ru

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

9–12 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

А ТЫ КРЕПЧАЕШЬ

Итак, твой первый "гипертрофийный" период закончился. Если ты все делал правильно, он должен был ознаменоваться заметным увеличением силы и радующей сердце прибавкой собственного веса — 2–5 кг. Но возможности организма по наращиванию массы за счет прямолинейного увеличения силовых показателей временно исчерпаны, и теперь надо идти дальше, используя более изощренную тактику.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: RUSSIAN LOOK

*Перед тобой вторая часть годовой программы набора мышечной массы. Первую часть ищи в МН за февраль или на Mhealth.ru.

Напомним: в февральском номере этого года мы приступили к публикации комплексной программы тренировок для тех, кто плохо набирает мышечную массу. Первые 8 недель с нашей помощью ты делал акцент на развитии силы, однако это далеко не единственный способ добиться мышечной гипертрофии. Фактически за силовые способности в твоем организме ответственна только треть наших мышц — быстрые, сильные, но легко утомляющиеся мышечные волокна соответствующего профиля. Увы, получить максимальный объем мускулатуры, развивая силу и только силу, как мы это делали в первой части программы, невозможно — этот процесс конечен и уже через пару месяцев замедляется почти до нуля. Чтобы активно расти дальше, необходимо заставить свой организм пустить в рост и два других типа мышечных волокон — медленные, устойчивые к утомлению, а также волокна смешанного типа.

Мы будем добиваться этого результата, стараясь не терять набранной ранее силы, так:

1. Добавим упражнений

На каждую мышечную группу теперь приходится больше разных упражнений. Плюс мы увеличили количество повторов в каждом из них. Возросший объем работы позволит нагружать больший процент мышечных волокон, ибо на смену “уже уставшим” будут вынуждены подключаться те волокна, которые ранее не принимали особенного участия в тренировках.

2. Применим чередование подходов

Все главные упражнения скомпонованы по методу чередования. То есть ты будешь выполнять 2-3 разных упражнения на одну и ту же мышцу или мышечную группу по очереди. Что это даст? Все то же — за счет нагрузки под разными векторами ты “достучишься” до большего количества моторных единиц, ответственных за активацию мышечных волокон.

3. Добавим гантели

По сравнению со штангой, упор на упражнения с которой мы делали прежде, гантели в твоих руках имеют большую степень свободы, что заставляет наши мышцы трудиться сильнее, дабы просто удержать их на правильной траектории движения: вспомни, насколько сложнее в этом плане кажется жим гантелей лежа или сидя по сравнению с жимом штанги.

4. Используем неравномерное сочетание повторов

В тренировках второго периода объем упражнений в блоках (например, 2A/2B) подчас будет сильно разниться: для первого упражнения может быть прописано 8 повторов, а для следующего — 15-20. Сочетание условно силовых и условно выносливостных подходов будет обеспечивать дополнительную активацию мышечных волокон. Как ты уже знаешь, одни больше приспособлены к короткой силовой работе, другие — к более продолжительной. Наша задача — не упустить ни одного!

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

● Ты будешь тренироваться по 4 раза каждые семь дней, объединяя тренировки в пары: например, “Тренировка 1” — понедельник, “Тренировка 2” — вторник, “Тренировка 3” — четверг, “Тренировка 4” — пятница. Тренировки 1 и 3, а также тренировки 2 и 4 похожи друг на друга, и иногда (в зависимости от тренировочной недели) будут отличаться только последовательностью выполнения упражнений. Рабочий вес в каждом упражнении подбирается под заданное количество повторов: чем меньше повторов, тем больше вес. Темп выполнения всех упражнений нормальный — 1 сек. на подъем веса, 2-3 — на опускание. Паузы отдыха между всеми подходами — до полного восстановления. Упражнения, объединенные в один блок (как 1А и 1Б), предполагают чередование подходов: подход упражнения 1А, отдых, подход 1Б, отдых, возврат к 1А. По тому же принципу надо поступать, когда в одну группу объединены 3 упражнения (например, 7А, 7Б и 7В), просто цикл будет состоят из 3, а не из 2 подходов.

● После окончания первого периода, описанного в февральском номере, можешь сразу приступать ко второму. Он рассчитан на 1 месяц.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА 1:				
1а Подтягивания широким хватом	3*5	2*12	3*8	4*3
1б Подтягивания обратным хватом	2*12	3*5	2*15	2*20
2а Швунг гантели одной рукой	2*4	2*12	4*2	4*6
2б Жим штанги сидя	2*12	2*4	3*8	2*20
3а Жим гантелей на наклонной скамье	2*20	2*12	2*15	2*10
3б Жим штанги лежа	2*12	2*20	2*10	2*6
4а Румынская тяга с гантелями на одной ноге	3*15	2*20	3*8	4*6
4б Подъем штанги на бицепс стоя (можно EZ-гриф)	3*15	4*6	2*20	1*30

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 2-3 подхода, по 8-10 повторов в каждом.

ТРЕНИРОВКА 2:				
1а Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3*5	2*12	3*8	4*3
1б Тяга гантели в наклоне без упора	2*12	3*5	2*15	2*20
2а Тяга гантелей на наклонной скамье широко	2*20	2*15	2*20	2*12
2б Отведения с гантелями стоя	2*20	2*15	2*20	2*12
3а Фронтальные приседания со штангой	3*8	3*10	2*12	3*6
3б Французский жим лежа (можно EZ-гриф)	3*15	3*6	2*20	3*10
4 Шраги одной рукой с гантелью	3*12	3*6	2*20	3*10

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 2-3 подхода, по 20-30 повторов в каждом.

ТРЕНИРОВКА 3:				
1а Подтягивания обратным хватом	3*8	2*20	3*6	4*3
1б Подтягивания широким хватом	2*20	3*8	4*6	3*12
2а Жим штанги сидя	2*4	3*12	4*2	4*6
2б Швунг гантели одной рукой	3*12	2*4	3*8	2*20
3а Жим штанги лежа	3*5	3*7	4*6	3*12
3б Жим гантелей на наклонной скамье	3*12	2*8	3*10	3*15
4а Румынская тяга с гантелями	3*20	3*10	3*15	3*8
4а Подъем гантелей на бицепс поочередно сидя	3*15	3*12	2*20	1*30

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 2-3 подхода, по 8-10 повторов в каждом.

ТРЕНИРОВКА 4:				
1а Тяга гантели в наклоне без упора	3*5	2*12	3*8	4*3
1б Тяга штанги в наклоне обратным хватом	2*12	3*5	2*15	2*20
2а Отведения с гантелями стоя	2*20	2*15	2*20	2*12
2б Тяга гантелей на наклонной скамье широко	2*20	2*15	2*20	2*12
3а Гакк-приседания со штангой	3*8	3*10	2*12	3*6
3б Обратные отжимания от лавки	3*15	3*6	2*20	3*10
4 Шраги со штангой рывковым хватом	3*12	3*6	2*20	3*10

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 2-3 подхода, по 20-30 повторов в каждом.

ЗАРЯДИ ЭНЕРГИЕЙ
КАЖДЫЙ ШАГ!
С НОВЫМ GEL-EXCEL 33
asics
Адреса магазинов на сайте www.asics.ru
ASICS – это аббревиатура фразы "Anima sana in corpore sano" (латынь), что означает «В здоровом теле здоровый дух»
ASICS - японская корпорация, основана в 1949 году
ASICS.RU

Реклама. Гель-Эксель 33

1. Фронтальные приседания со штангой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, икры, кор*

Поставь ноги на ширину плеч, чуть развернув мыски наружу. Штангу положи на передние дельты как показано на рисунке. Локти держи чуть выше грифа, грудь подай вперед и чуть согни ноги **(А)**. Сохраняя вертикальное положение корпуса, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

2. Румынская тяга с гантелями

Мышцы: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, задняя часть кора, трапеции*

Возьми в руки гантели. Поставив ноги на ширину таза, чуть согни их в коленях. Прогни поясницу **(А)**. Отводя таз назад, но не округляя поясницы, наклонись и опусти руки с гантелями до середины голени или еще ниже **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

3. Румынская тяга с гантелями на одной ноге

Мышцы: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, задняя часть кора, трапеции*

Возьми в руки гантели и отведи левую ногу назад, поставив ее на мысок. Правую ногу чуть согни в колене. Прогни поясницу **(А)**. Отводя таз назад, наклонись вперед и опусти гантели до середины правой голени или ниже **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов для одной ноги, отдохни и смени ногу.

4. Швунг гантели одной рукой

Мышцы: *дельтовидные, трапеции, трицепсы, кор полностью*

Поставь ступни на ширину бедер и чуть согни ноги в коленях. Возьми в правую руку гантель и подними ее к плечу, немного выставив локоть вперед. Свободную руку отведи чуть в сторону **(А)**. Помогая себе ногами, вытолкни гантель вверх, подняв ее над правым плечом и развернув предплечье, как показано на фотографии **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

5. Тяга гантели в наклоне без упора

Мышцы: *широчайшие, трапеции, дельтовидные, кор*

Поставь ноги вместе, чуть согнув их в коленях. В правую руку возьми гантель, наклонись вперед, прогнись в пояснице и положи на нее левую руку ладонью вверх. Вытяни рабочую руку вниз и немного вперед **(А)**. Не выпрямляясь и не поворачивая корпус, подтяни гантель к поясу **(Б)**. Зафиксируйся на секунду, после чего вернись в исходное положение. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

6. Отведения с гантелями стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапеции*

Встань прямо, взяв в руки гантели и поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину таза. Чуть согни руки в локтях **(А)**. Не пожимая плечами, подними гантели в стороны до уровня плеч или чуть выше **(Б)**. Выдержи секундную паузу и вернись в исходное положение. Повтори предписанное количество раз.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

7. Шраги со штангой рывковым хватом

Мышцы: *верх трапеций*

Поставь ноги на ширину плеч, чуть согнув их в коленях. Штангу возьми максимально широким ("рывковым") хватом сверху. Спину выпрями, живот и ягодицы напряги, плечи опусти вниз **(А)**. Не помогая себе спиной, пожми плечами максимально высоко **(Б)**. Задержись на секунду, вернись в исходное положение и повтори.

8. Шраги одной рукой с гантелью

Мышцы: *верх трапеций*

Поставь ноги на ширину плеч, чуть согнув их в коленях. В правую руку возьми гантель, левую поставь на пояс **(А)**. Пожми правым плечом, стараясь максимально приблизить его к уху **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни и повтори с другой.

9. Подъем штанги на бицепс стоя (можно EZ-гриф)

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Встань прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, штанга в почти прямых руках, кисти на ширине плеч, ладони от себя **(А)**. Не помогая себе спиной, согни руки в локтях и подними штангу к плечам **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

10. Подъем гантелей на бицепс поочередно сидя

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Сядь на край лавки, поставив ступни на ширину таза. В руки возьми по гантели. Не отрывая локтя от корпуса, согни правую руку, развернув в момент подъема кисть наружу **(А)**. Вернись в исходное положение и повтори другой рукой **(Б)**. Сделай заданное количество повторов для каждой руки.

реклама

ЛУЧШИЕ БЕГОВЫЕ КРОССОВКИ ГОДА

* По версии журнала "Runner's world" (Мир бегунов), по итогам 2011 года.

ASICS GT-2170

Кроссовки японского бренда ASICS серии GT в очередной раз получили награду «Выбор редакции 2011» самого авторитетного в мире бега журнала "Runner's world" (Мир бегунов), по итогам тестирования в 15 странах мира, в которых издаётся журнал*

*Австралия, Новая Зеландия, Бразилия, Франция, Германия, Италия, Мексика, Нидерланды, Бельгия, Филиппины, Южная Африка, Испания, Швеция, Великобритания и США.

ВЫБОР RUNNER'S World International РЕДАКЦИИ 2011

asics

Я ЖИВУ СПОРТОМ.

ASICS.RU

11. Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, трапеции, дельтовидные, кор*

Возьми штангу обратным хватом чуть шире плеч. Чуть согни ноги, прогни поясницу и наклонись вперед, опустив гриф ниже колен **(А)**. Сводя лопатки, подтяни штангу к низу живота **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

12. Гакк-приседания со штангой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, кор*

Поставь ступни на ширину плеч, чуть согнув ноги в коленях. Штангу держи широким хватом за спиной. Спина прямая, грудь поднята **(А)**. Не отрывая пяток от пола, присядь **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

13. Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку, расставив ноги шире плеч и согнув их в коленях под прямым углом или сильнее. Штангу возьми на прямые руки широким хватом, сведи лопатки и подай грудь вперед **(А)**. Опусти снаряд вниз до четкого касания грифом груди **(Б)**. Мощным движением вытолкни штангу вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

14. Обратные отжимания от лавки

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Присядь спиной к лавке, поставив на нее руки на ширине плеч или несколько уже. Ноги выведи вперед и чуть согни в коленях **(А)**. Опустись вниз, сгибая руки в локтях **(Б)**, после чего вернись в исходное положение. Следи за тем, чтобы корпус оставался вертикальным и не удалялся от лавки. Для увеличения сопротивления можешь положить себе на бедра гантель или диски от штанги.

15. Французский жим лежа (можно EZ-гриф)

Мышцы: *трицепсы*

Ляг спиной на лавку, взяв штангу хватом уже плеч. Согни ноги в коленях и подними штангу над собой, немного сместив ее за голову **(А)**. Зафиксировав положение локтей, согни руки и опусти снаряд за голову **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы локти на протяжении всего упражнения не расходились в стороны.

16. Жим штанги сидя

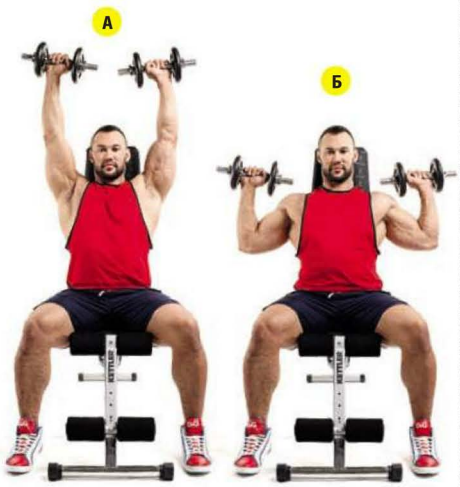
Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

Сядь на наклоненную под углом 70° лавку, прижав к ней спину и расставив ноги шире плеч. Штангу возьми хватом чуть шире плеч и помести ее чуть ниже подбородка, выведя локти вперед за гриф **(А)**. Предусмотрительно огибая подбородок, выжми штангу над головой **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

17. Жим гантелей на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Установи скамью под углом 30–40° и ложись на нее спиной. Ноги поставь шире плеч, руки с гантелями подними над собой, расположив грифы гантелей в одну линию **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.



18. Тяга гантелей на наклонной скамье широко

Мышцы: задняя часть дельтовидных, средняя часть трапеций

Ляг на наклоненную под углом 30–40° скамью животом. Руки с гантелями свесь вниз, как на фотографии **(А)**. Разведи локти в стороны, подняв гантели по бокам от корпуса **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Для устойчивости подними сидушку скамьи так, чтобы можно было упереться в нее коленями.

19. Подтягивания широким хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Прогнись вперед в грудном отделе и согни ноги **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх и постарайся коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

20. Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, вцепившись в нее обратным хватом на ширине плеч или несколько шире. Прогнись вперед в грудном отделе и согни ноги **(А)**. Сводя лопатки и сгибая руки, постарайся коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

реклама

ТЕХНОЛОГИИ ИЗ ЯПОНИИ

Верх из дышащей сетки
Стелька «Сухость и комфорт»
Суперлегкий материал средней подошвы
ASICS Гель® в носке кроссовка
Система поддержки ДуоМакс для максимальной стабильности стопы
ASICS Гель® в пятке кроссовка снижает нагрузку на колени и позвоночник
Система Трасстик предотвращает скручивание стопы
Высокотехнологичная амортизация в пятке
Резина повышенной износостойкости

ASICS GT-2170

Адреса магазинов на сайте www.asics.ru

asics

Я ЖИВУ СПОРТОМ.

ASICS.RU

ХУДЕЙ ВОВРЕМЯ

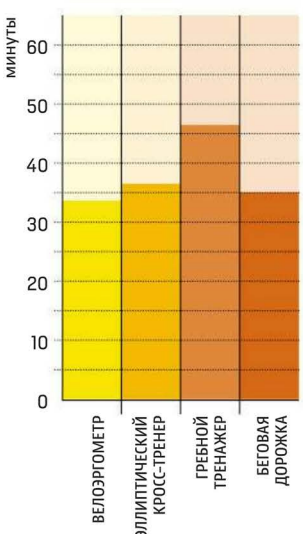
Узнай, во сколько нужно сжигать жир

СО ВРЕМЕНЕМ НЕ ПОСПОРИШЬ. Оно диктует законы даже тогда, когда тебе надо просто похудеть — эффективность разных жиросжигающих методик зависит от того, в какое время суток ты их используешь. Мы попросили кардиолога Томаса Роуланда и спортивного физиолога Брэда Морриса поделиться парочкой секретов успешного и научно обоснованного "жиросжигания" утром, днем и вечером.

07:00 — 09:00

ПРЕИМУЩЕСТВО: НЕ НУЖНО МНОГО УСИЛИЙ

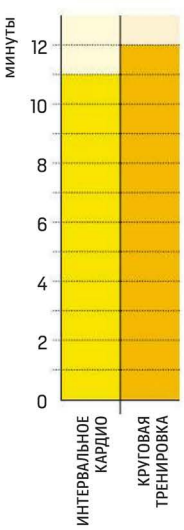
"Когда только вылез из кровати, ты примерно на 7% слабее себя обычного", — утверждает Моррис. Вот почему сейчас тебе не подходят интервальный тренинг и работа с отягощениями. Разумнее провести 30–40 минут на одном из указанных ниже кардиотренажеров, занимаясь в пульсовом режиме 65% от максимума (вычти из 220 свой возраст в годах и умножь полученное на 0,65). Ты с легкостью сожжешь полтысячи калорий и, что немаловажно, большая часть из них будет жировыми, ввиду повышенной с утра концентрации в крови такого гормона, как кортизол.



12:00 — 14:00

ПРЕИМУЩЕСТВО: ПОВЫШЕННАЯ АЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

К середине дня твой организм уже полностью проснулся, но все еще не достиг своего пикового состояния. Впрочем, твои аэробные возможности уже выросли в среднем на солидные 4%, так что если ты не крутил педали утром, то сейчас самое время для короткой комбинированной тренировки из интервального кардио и круговой со свободными весами. И сделай кардио в первую очередь: в исследовании, опубликованном в Strength and Conditioning Journal, утверждается, что именно такая последовательность позволяет сжечь максимум калорий.



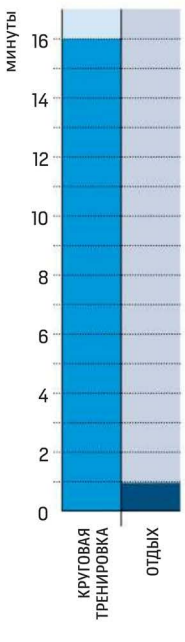
ИНТЕРВАЛЬНОЕ КАРДИО:
Разогрейся 4 минуты. Ускорения — 30 секунд, активный отдых — 20 секунд. Проделай такой цикл 8 раз.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА:
Выполни все упражнения с соседней страницы подряд и по порядку. Отдых между подходами 60 секунд. Кругов — 3, повторов в каждом подходе — 12.

17:00 — 19:00

ПРЕИМУЩЕСТВО: МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА

После долгого трудового дня ты чувствуешь себя, как выжатый лимон, но как спортсмен с 17 до 19 ты — на пике силы. Самое время поработать с тяжестями! Подбери вес так, чтобы, сделав в каждом упражнении шесть повторов, седьмой ты бы выполнить не смог. Такие подходы сжигают в конечном итоге больше калорий, чем двенадцатиповторные сеты.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА:
Отдыхая между подходами по 1 минуте, выполни все упражнения с соседней страницы. Кругов — 4, в каждом подходе 6 повторов.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

А. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

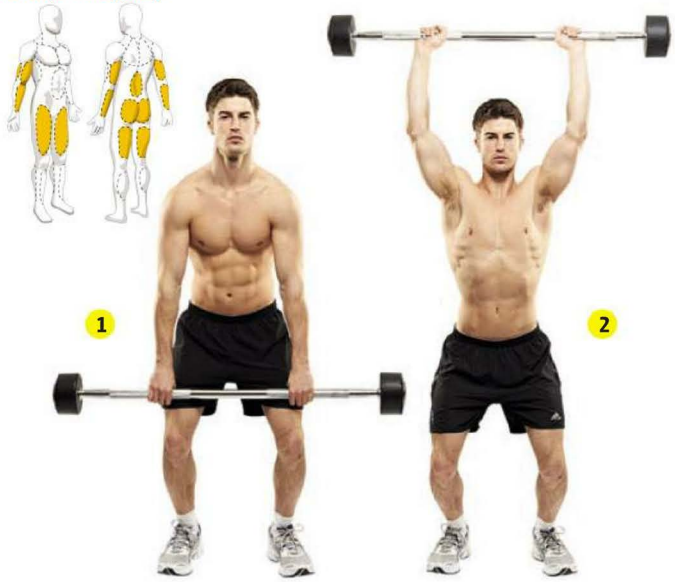
Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, сгибатели голени, икры, кор*

1. Встань, положив штангу на трапеции. Сведи лопатки, выпрями спину, подними грудь и поставь ступни на ширину плеч.

2. Отводя таз назад и, сгибая ноги в коленях, опустись в присед так, чтобы бедра были параллельны полу. Вернись в исходное и повтори. Бери большие веса — содержание в крови жиросжигающего тестостерона выше всего, когда ты приседаешь с весом в 80-95% от однократного максимума.

Б. РЫВОК СРЕДНИМ ХВАТОМ

Мышцы: *трапеции, дельтовидные, разгибатели позвоночника, мышцы бедер, кор*



1. Встань прямо, взяв штангу хватом сверху на ширине плеч. Сохраняя спину прямой, наклонись, опустив штангу к коленям.

2. Мощно разгибая корпус, выдерни штангу к голове и, слегка подсев под нее, поймай на почти прямые руки над головой. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори. Это упражнение прекрасно стимулирует гормональную систему на активацию "жиросжигающих" процессов.

В. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

1. Ляг на лавку, наклоненную под углом 30-45°. Согни ноги в коленях, устойчиво поставив ступни на пол. Гантели подними над собой, развернув их грифы в одну линию. Сведи лопатки и подними грудь.

2. Разводя локти, опусти гантели по сторонам от груди. Вернись в исходное положение и повтори.

Г. ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Мышцы: *кор полностью, мышцы ног полностью, дельтовидные*

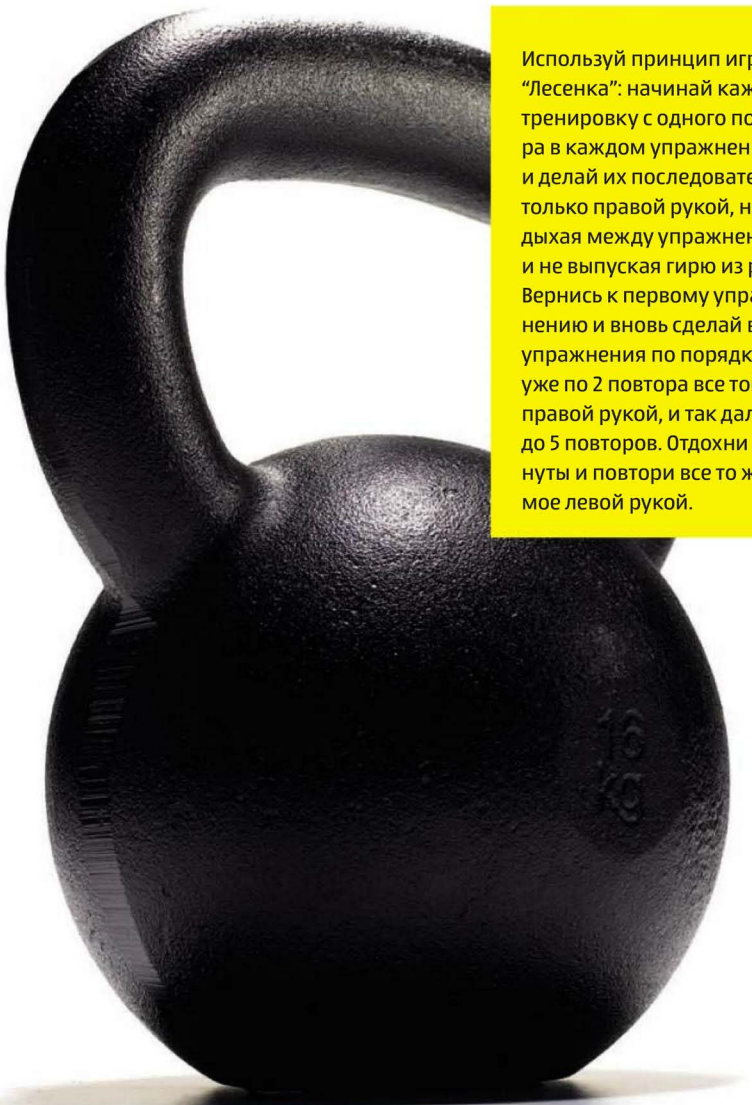
1. Ляг на пол, взяв в левую руку гантель. Подними ее над грудью прямой рукой.

2. Согни левую ногу, после чего подними корпус вверх, чуть помогая себе правой рукой. Старайся сохранить вертикальное положение руки, удерживающей гантель. Не останавливаясь, поднимись на ноги. В конечном положении ты будешь стоять, держа гантель над головой. Аккуратно сядь на пол и вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз. Это упражнение еще более энергоемко, чем рывок средним хватом, так как включает в себя изменение положения тела в пространстве.

ЧУГУННАЯ ХВАТКА

ВОПРОС **Здравствуйте! У меня нет возможности ходить в тренажерный зал, а из спортивных снарядов дома есть только старая пудовая гиря. С таким инвентарем в принципе возможна полноценная тренировка?** *Олег*

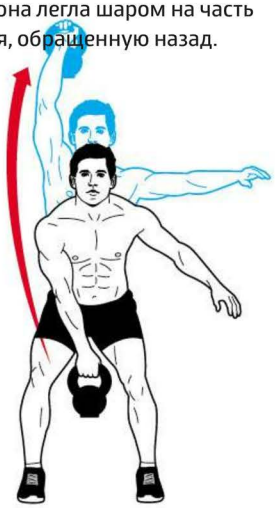
ОТВЕТ **Еще как возможна. Гиря — уникальный спортивный снаряд, у нее в ходе упражнения меняется положение центра тяжести относительно хвата, чего не бывает ни со штангой, ни с гантелями. Этим гиря схожа с грузами, которые нам приходится таскать в реальной жизни: чемоданами с неудобной ручкой, пакетами с продуктами, пьяными товарищами и т.д. Тренировки с гирей не только дают твоему телу мощный метаболический стимул к укреплению мышечной и сердечно-сосудистой систем, но и качают в первую очередь мускулы, которые работают в повседневной жизни, особенно развивая силу хвата. Попробуй выполнять наш комплекс 3-5 раз в неделю, и ты поймешь, насколько мы правы.**



Используй принцип игры "Лесенка": начинай каждую тренировку с одного повтора в каждом упражнении и делай их последовательно только правой рукой, не отдыхая между упражнениями и не выпуская гирю из руки. Вернись к первому упражнению и вновь сделай все упражнения по порядку, но уже по 2 повтора все той же правой рукой, и так далее — до 5 повторов. Отдохни 2 минуты и повтори все то же самое левой рукой.

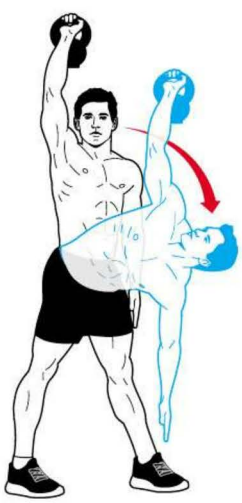
1. РЫВОК ОДНОЙ РУКОЙ

Возьми гирю в правую руку и поставь ноги на ширину плеч. Чуть согни ноги в коленях и выпрями спину. Прямую руку со снарядом опусти между ног. Качни гирю назад и, оттолкнувшись правым предплечьем от правого бедра, вырви ее вперед и вверх, вовремя подсев и приняв на прямую руку. В верхней точке, еще в процессе полета, разверни гирю так, чтобы она легла шаром на часть предплечья, обращенную назад.



2. МЕЛЬНИЦА

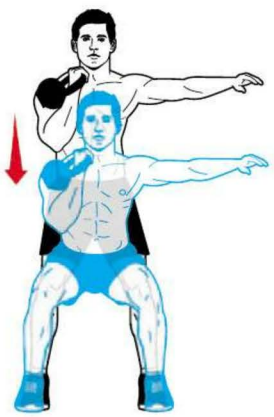
Подняв гирю правой рукой над головой, поверни свои ступни на 45° вбок по направлению от руки с гирей. Удерживая рабочую руку вертикально, подай таз вправо, одновременно потянувшись левой рукой вниз в сторону левой стопы. Выдержи короткую паузу, после чего вернись в исходное положение. Это упражнение не только укрепит твои дельтовидные, но и нагрузит весь кор.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

3. ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

Помести гирю на предплечье правой руки, прижав его к плечу, а плечо к корпусу и направив локоть вниз. Ноги поставь на ширину таза или шире, если тебе так удобнее. Отводя таз назад, присядь так, чтобы бедра были параллельны полу или ниже, после чего вернись в исходное положение. Следи за тем, чтобы твой корпус не отклонялся в сторону и не заваливался вперед.



4. ЖИМ СТОЯ

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Держи гирю в правой руке, шаром ближе к предплечью, как показано на рисунке. Свободную руку отведи в сторону для баланса. Выжми снаряд над головой, после чего аккуратно вернись в исходное положение. Следи за тем, чтобы гирю не "водило" взад-вперед, в противном случае ты рискуешь травмировать самый подвижный, а оттого и наиболее уязвимый сустав — плечевой.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ЗАНИМАЛСЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ, В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ЗАЩИПАЛО В ЛЕВОМ ГЛАЗУ. ГЛЯНУЛ В ЗЕРКАЛО — ПОЛОВИНА ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА КРАСНАЯ, ОЧЕВИДНО, ЛОПНУЛ СОСУД. ОТЧЕГО ЭТО ПРОИЗОШЛО? ЖЕНА ГОВОРИТ — ТУЖИЛСЯ НЕ ТЕМ МЕСТОМ.

Кирилл В.

Натуживание, как и специальная задержка дыхания при работе с большим весом, позволяет увеличить силовой потенциал и поэтому является неотъемлемой частью тренировок с отягощениями. Однако некоторые люди подчас пытаются "запирать" дыхание во время подхода не горлом, а щеками или даже носом. Возможно, такая неправильная техника и способствовала разрыву мелких капилляров в области глаз. Научись задерживать дыхание правильно — горлом. Так, чтобы в момент натуживания ты мог спокойно, не выпуская воздуха, открывать рот и не перегружал бы излишним напряжением лицо и голову.

Вопрос по поводу т. н. углеводного окна, точнее, его закрытия. Принимать гейнер надо сразу после тренировки или выждать минут 15-30?

Александр

"Углеводное окно" — период, когда организму очень нужны легкоусвояемые углеводы, чтобы быстрее восстановиться после перенесенной силовой тренировки, и длится он не более 30 мин. Спустя полчаса после тренировки твой организм перенастраивает обмен веществ и начинает перерабатывать уже имеющиеся у него под рукой ресурсы в необходимые ему углеводы. При этом под переработку попадает мышечная ткань, которую ты только что с таким трудом накачал, поэтому "окно" стоит закрыть. Лучше всего сразу же после тренировки, закончив последний подход, сделав заминку, отдышавшись и сев на лавочку в раздевалке, употребить гейнер. Но такой вариант работает, только если тренировка у тебя длится не более 60 минут. Если больше, не возбраняется принять гейнер до, после и даже во время занятия. Разумеется, при условии, что ЖКТ не взбунтуется при подобном режиме питания.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Посоветуй, какими упражнениями разогреваться перед тренировкой.

Alex

Принято считать разминку своего рода репетицией основной части занятия. Как и полагается на репетиции, во время нее делать надо почти то же самое, что и во время самого спектакля, только в полруки. К примеру, перед долгим или быстрым забегом не помешает немного побегать трусцой. Перед интенсивным жимом лежа — поотжиматься пару минут от пола. Перед поединком на ринге — поработать руками (ногами) по воздуху или лапам. Такой способ разминки максимально удовлетворяет принципу специфичности: к чему готовишься, к тому и будешь готов. Если же речь идет о разминке перед тренировкой в тренажерном зале, то последовательность обычно такова:

1. 3-5 минут ходьбы на беговой дорожке (по желанию можно пропустить).
2. 2-4 упражнения с собственным весом в режиме 3-4 сетов по 6-8 повторов. Упражнения должны повторять движения, которые ты будешь делать со штангой или гантелями.
3. 2-3 минуты активной растяжки агонистов — то есть основных мышц, осуществляющих движение в первом упражнении сегодняшней тренировки: грудных и передних дельт — перед жимом лежа, широчайших и бицепсов — перед подтягиваниями, квадрицепсов и ягодиц — перед приседами и т.д.

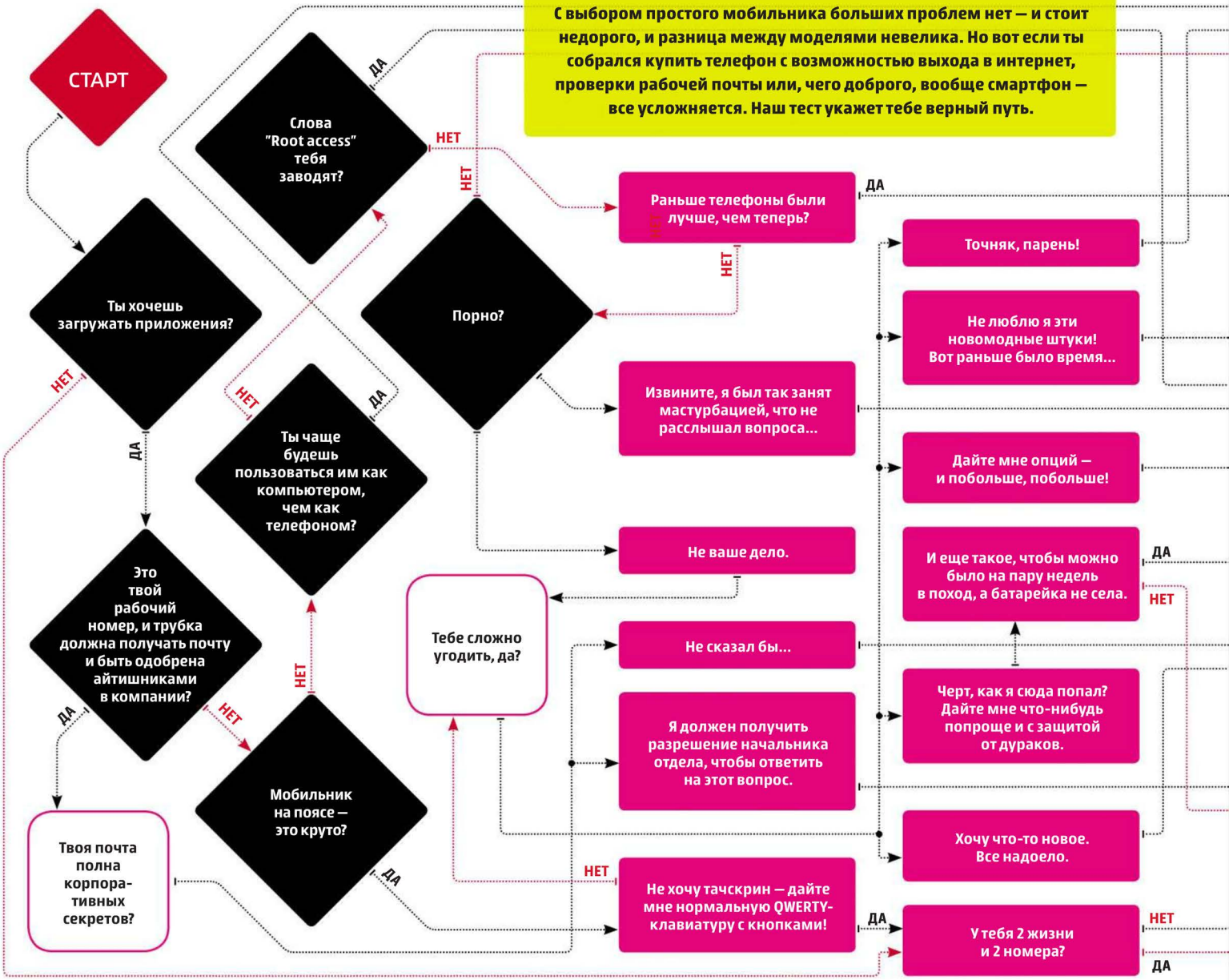
РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

КАКОЙ ТЕЛЕФОН ТЕБЕ КУПИТЬ?

С выбором простого мобильника больших проблем нет — и стоит недорого, и разница между моделями невелика. Но вот если ты собрался купить телефон с возможностью выхода в интернет, проверки рабочей почты или, чего доброго, вообще смартфон — все усложняется. Наш тест укажет тебе верный путь.


СТАРТ
Слова "Root access" тебя заводят?
ДА
НЕТ
Раньше телефоны были лучше, чем теперь?
ДА
НЕТ
Точняк, парень!
Не люблю я эти новомодные штуки! Вот раньше было время...
Ты хочешь загружать приложения?
НЕТ
ДА
Порно?
НЕТ
ДА
Извините, я был так занят мастурбацией, что не расслышал вопроса...
Дайте мне опций — и побольше, побольше!
Ты чаще будешь пользоваться им как компьютером, чем как телефоном?
НЕТ
ДА
Не ваше дело.
Это твой рабочий номер, и трубка должна получать почту и быть одобрена айтишниками в компании?
ДА
НЕТ
Тебе сложно угодить, да?
И еще такое, чтобы можно было на пару недель в поход, а батарейка не села.
ДА
НЕТ
Не сказал бы...
Черт, как я сюда попал? Дайте мне что-нибудь попроще и с защитой от дураков.
Я должен получить разрешение начальника отдела, чтобы ответить на этот вопрос.
Мобильник на поясе — это круто?
НЕТ
ДА
Твоя почта полна корпоративных секретов?
Хочу что-то новое. Все надоело.
НЕТ
ДА
Не хочу тачскрин — дайте мне нормальную QWERTY-клавиатуру с кнопками!
ДА
У тебя 2 жизни и 2 номера?
НЕТ
ДА

1. IPHONE 4GS

Если тебе нужен телефон-компьютер, то понадобятся программы, а уж для iPhone их больше всего: "яблочный" App Store — самый крупный магазин приложений, и с ним работает больше всего разработчиков. За качеством программ следят, как и за их содержанием. Так что плохого софта тут немного, а уж чего совсем нет — порноприложений. Плюс это или минус, решай сам. Если тебе сложно угодить, этот смартфон тебе тоже подходит больше других — с ним меньше шансов нарваться на глюки.

2. PHILIPS XENIUM X623

Классическая форма и заслуживающее уважения содержание. Главная особенность этого телефона — долгая жизнь на одном заряде (до 50 дней в режиме ожидания и до 23 часов в режиме разговора). Так сегодня "уже не строят": телефоны с тачскрином нужно заряжать каждый день. Конечно, норматив на звание "смартфон" Xenium X623 не проходит, но его возможности устроят многих пользователей: тут есть хороший браузер для работы в интернете (Opera Mobile 10.1), клиенты соцсетей (Facebook, Twitter) и слот для карты памяти MicroSD (до 32 Гб). Приятный бонус — поддержка работы с двумя сим-картами.

3. SAMSUNG GALAXY NOTE

Платформа Android имеет открытый код и предлагает больше возможностей для любителей настроить все под себя. Опять же больше свободы в их магазине приложений — там нет такой жесткой цензуры, как у Apple (как тебе, например, apps YouPorn?), а по количеству бесплатных программ он даже превосходит App Store. Работать в этих приложениях, выходить в интернет и читать почту удобнее, конечно, на большом экране. И он перед тобой — Samsung Galaxy Note с его 5,5-дюймовым дисплеем подойдет, если телефон заменяет электронную книгу, портативный плеер, навигатор (есть поддержка и GPS, и ГЛОНАСС).

4. HTC TITAN

Сегодня слоган Apple "Think Different" больше подходит не iPhone, а Windows Phone. Это самый свежий игрок на рынке операционных систем смартфонов, и покупка такого телефона — возможность попробовать что-то новое. Интерфейс Windows Phone более "анимированный", чем у той же iOS, и это делает его более похожим на "телефон будущего". Усложняет ли эта красивость использование? Отчасти, но не критично. Тут более глубоко в систему прописана поддержка соцсетей: например, информация о "френдах" привязывается к телефонной книге и ты можешь в одном месте смотреть, когда звонил им, писал эсэмэски или обменивался сообщениями в Facebook. В принципе, телефоны с Windows Phone технически очень близки между собой. Выделяется на общем фоне HTC Titan с его экраном 4,7 дюйма и толщиной 9,9 мм.

5. BLACKBERRY BOLD 9790

Не лучшие времена переживает выпускающая BlackBerry компания RIM — из нее недавно даже ушел основатель. По количеству приложений и вниманию молодежи их продукты отстают от конкурентов. Но вот где BlackBerry по-прежнему держит оборону — это на рынке корпоративных телефонов. Их конек — безопасность и защита данных, особенно в работе с почтой. Самая свежая версия операционной системы для этих аппаратов (BlackBerry 7) недавно была одобрена для использования госчиновниками США и Канады. Попробовать эту систему можно, например, на BlackBerry Bold 9790. Кроме клавиш, у него есть и тачскрин.

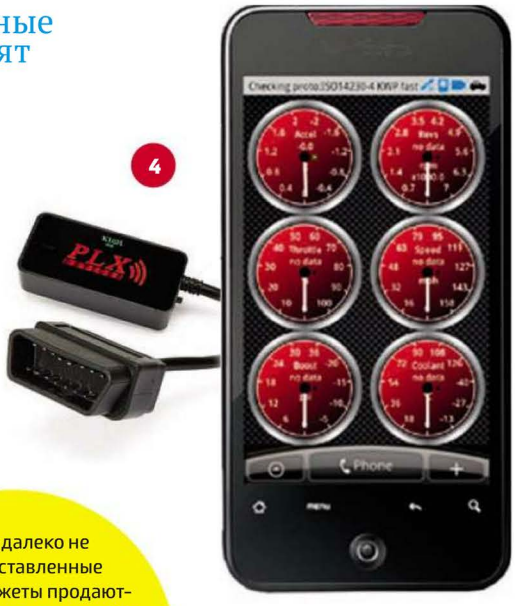
6. NOKIA ASHA 200

Все просто: 2 сим-карты, QWERTY-клавиатура и специальная кнопка для перехода в режим обмена сообщениями в соцсетях. Карту памяти (до 32 Гб) можно заменять без выключения телефона, как и сим-карты. Кроме двух, находящихся внутри корпуса, Asha 200 может сохранить настройки для еще трех — таким образом ты можешь переключаться между пятью номерами, что удобно, если у тебя жена, две любовницы и две работы (на одной на столько женщин денег не заработаешь). Минус — слабая камера (2 Мп), плюсы — хороший динамик и выбор из семи цветов корпуса.

ВОТ ПРИЦЕПИЛИСЬ!

На этих страницах ты станешь свидетелем того, как легкомысленные смартфоны вступают в беспорядочные связи с другими гаджетами. Порой эти связи приводят к любопытным последствиям.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ



Так как далеко не все представленные в статье гаджеты продаются в России, цены на устройства, которые есть в продаже только за рубежом, мы приводим в долларах, а уж как их везти (лично или через службу доставки) и везти ли вообще — решай сам.

1. ION Piano Apprentice

Эта штука поможет тебе воплотить в жизнь довольно глупое клише из романтических фильмов: оказавшись в ресторане с женщиной, в какой-то момент сесть за рояль и извлечь из него песнь любви. Слащаво? Да-а-а! Но как раз на такие вещи женщины и ведутся. А теперь, собственно, о том, как работает ION Piano Apprentice. Ты скачиваешь для iPhone, iPad или iPod touch одноименную программу, подключаешь телефон, плеер или планшет к этому пианино и дальше проходишь урок за уроком. На экране тебе показывают, что и когда нажимать (одновременно подсвечиваются нужные клавиши пианино). $126

2. ION Drum Apprentice

Если клавишные для тебя слишком нежный инструмент, лови девайс, который научит тебя управляться с более брутальной штукой — ударными. В программе на выбор разные виды ударных установок и на радость твоим соседям возможность убавить звук или вовсе играть в наушниках. Так что, если ты собрался бить в барабаны всю ночь или просто настучать в бубен, об этом никто не узнает, даже участковый. $99

3. Steering Wheel for iPhone

Смартфоны умеют определять свое положение в пространстве, и в гоночных симуляторах можно проходить повороты, просто наклоняя трубку. Все прекрасно, но ни формой, ни эргономикой телефон на руль машины не похож. Поэтому вот тебе идеальное решение проблемы — руль с доком для телефона посередине. $26

4. Kiwi Bluetooth Android Phone Car Diagnostic Kit

У твоей машины есть мозги. У твоего телефона есть мозги. Если и у тебя тоже есть мозги, тачку и трубку можно связать между собой. Для этого используем тот же разъем, через который автомобиль проверяют на сервисе. С 1996 года в США и с 2001-го в Европе стандартом такого разъема стал OBDII, и находится он, как правило, под рулем. Kiwi — это передатчик, который подключается к OBDII и отсылает информацию через Bluetooth или по Wi-Fi прямо на экран телефона. На нем, например, ты увидишь, сколько мощности и крутящего момента сейчас выдает двигатель и за сколько секунд конкретно твоя тачка разгоняется до 100 км/ч. А еще ты сможешь лично провести компьютерную диагностику автомобиля — приложение расшифрует все коды ошибок. Так что, если машина выдаст пугающее “Check Engine”, ты еще до сервиса узнаешь, есть ли повод для паники. Работает с iOS и Android. $99.99

5. Withings Scale
6. Withings blood pressure monitor

Мы же пугали тебя ужасами гипертонии и душераздирающими описаниями последствий избыточного веса? Теперь пришла пора дать в твои руки еще два мощных оружия против этих опасностей. Весы и тонометр будут помнить все твои измерения и по Wi-Fi отправлять данные в телефон и компьютер, где они начнут сами собой складываться в яркие графики. При желании эта информация может автоматически выкладываться в твой Twitter, так что останется только подписать на него своего врача и фитнес-тренера и ждать их комментариев. Withings Scale — $160 и Withings Blood Pressure Monitor — $120

7. Medisana ThermoDock

Инфракрасный термометр, подключающийся к iPhone, позволит тебе на расстоянии проверять, действительно ли у твоего начальника жар или он просто сошел с ума. Естественно, если делать измерения регулярно, программа построит из показаний красивый график. Как же без этого. $ 110

8. Griffin Beacon

Твоя домашняя электроника (телевизор, DVD и т.д.) знает только один язык общения — инфракрасный. При этом твой телефон на нем не говорит — он знает только Bluetooth и Wi-Fi. Griffin Beacon готов выступить посредником между мобильником и домашней электроникой. Зачем? Чтобы телефон заменил все пульты сразу. Достаточно купить этот гаджет, скачать соответствующее приложение с Android Market или AppStore и забыть про извечные поиски завалившегося пульта. 3500 руб.

9. Numark iDJ Live

Все, что нужно Numark от твоего iOS-устройства, — это его процессор и хранящаяся в памяти музыка. От тебя же ему нужны руки и амбиции диджея. Выбираешь две песни, сводишь их, как душе угодно, и девушки уже бегут к тебе, скидывая угги и проливая на пол мохито. В принципе перед тобой полноценный диджейский пульт, а это значит, что для открытия домашнего ночного клуба останется всего ничего: придумать себе звучное имя и убить соседей, чтобы не вызывали полицию. $ 99.95

10

10. ION All-Star Guitar

Сразу оговоримся, эта штука рассчитана в первую очередь на iPad, а не на телефон, но сама идея нам так понравилась, что мы решили включить и ее в этот обзор. Планшет вставляется в деку, гриф же, хоть и без струн, зато весь в кнопках. Теперь тебе осталось просто выбрать, на каком инструменте ты сегодня хочешь играть (в каталоге разные модели акустических, электро- и бас-гитар), а дальше пробовать свои силы. All-Star Guitar работает с разными приложениями (в том числе GarageBand от Apple) и оборудована встроенным динамиком. $99

11

11. Desk pets

Управлять с телефона настоящим роботом — это ли не мечта любого мужчины! Ну или, по крайней мере, это ли не возможность осуществить детскую мечту любого мужчины! На выбор три модели: Танкбот, Трекбот и Скитербот. Все они подчиняются iOS-устройствам или телефонам и планшетам с Android, но первый — Танкбот — может ездить и сам. Оптические сенсоры помогут ему объехать препятствия и даже выехать из лабиринта. Трекбот сам не ездит, зато может выполнять трюки: сальто, вращения на месте. Скитербот же отличается скоростными качествами — например, ему по силам догнать и покарать таракана (за 1 секунду этот мини-терминатор преодолевает 30 см). Танкбот — 990 руб., Трекбот — 890 руб., Скитербот — 790 руб.

12

12. Logitech Tablet Keyboard

Если смартфон справляется с играми и фильмами, то уж с офисными приложениями ему сладить вообще ничего не стоит. Так что ты вполне можешь купить беспроводную клавиатуру и писать романы прямо в мобильный телефон. Если дело пойдет, глядишь, и планшет купишь — все-таки, как ни крути, он больше подходит на роль легкой замены ноутбуку. Есть версии для iOS и для Android. Четырех AAA-батареек хватит минимум на полгода. 2700 руб.

13

13. Xappr Gun

Пистолет-подставка для телефона с кнопкой-курком — незаменимая вещь для тех, кто хочет пролить кровь виртуальных врагов. Пока он доступен только для предзаказа, и первые экземпляры начнут отгружать только летом, зато можно будет "палить из всех стволов": Xappr поддерживает и iPhone, и Android, и Windows Phone. $ 30

14. Sony SmartWatch

Эта штука будет в букваль-ном смысле на руку всем, у кого есть телефон под управлением Android 2.1 и выше. Часы свяжутся с мобильником по Bluetooth и бу-дут выводить на свой 1,3-дюй-мовый OLED-дисплей (128x128) уведомления — пропущенные звонки, пришедшие сообщения. Еще SmartWatch выступят в роли пульта к плееру телефона. В итоге тебе реже придется вытаскивать из кармана трубку и батарейка в ней будет садиться медленнее. Правда, не сообщается, сколь-ко без подзарядки продержутся сами SmartWatch. $ 149

15. Gametel

Джойстик для Android-телефо-на — штука, с которой твои ре-зультаты в мобильных играх сразу пойдут вверх. Кстати, иг-рать необязательно на экране самого аппарата — если у труб-ки есть HDMI-выход, ты можешь подключить ее к дисплею по-больше, а джойстик использо-вать на расстоянии: у него есть своя батарея, рассчитанная на 9 часов работы. $ 80.

16. Nokia MD-50W

Перед тобой сон главы Nokia: “Финский рай. У каждого Lumia 800 и такой вот портативный динамик. Люди собираются на вечеринку и расставляют свои MD-50W (также известные под названием Play 360°) по все-му дому. Динамики связывают-ся между собой и играют музы-ку с телефонов пришедших”. На лице главы Nokia улыбка.
В реальности, конечно, MD-50W есть не у всех, но купить его сто-ит: во-первых, он легкий и его можно хоть каждый день тас-кать из дома на работу, получая качественный звук от телефо-на или компьютера. Во-вторых, на батарее он работает до 20 ча-сов, так что для вечеринки — вы-бор отличный, ведь у тебя еще останется 4 часа на сон. И, нако-нец, благодаря технологии NFC, чтобы “познакомить” телефон и MD-50W, достаточно просто ими соприкоснуться. Так же лег-ко один MD-50W находит другой поблизости, и тогда звук будет делиться между ними.
5900 руб.■

Looxcie

Bluetooth-гарнитура с видеокамерой

Снимает все, что Вы видите!

4 устройства в 1
• Bluetooth-гарнитура,
• Action-видеокамера,
• Remote Room-монитор,
• Live Video Streaming
прямое потоковое видеовещание через интернет при помощи iOS 5.0 и Android 2.1 и выше.

реклама

Возможности Looxcie LX2:

- Мгновенное создание видеоклипа одним нажатием кнопки
- Обмен видеоклипами по электронной почте или через Facebook, Twitter, YouTube
- Работа в режиме реального времени при передаче «живого» видеопотока
- Легкая конструкция (22 г)
- Регулируемая конструкция для оптимальной посадки и комфорта
- До 5/10 часов хранения видео (в зависимости от модели)
- Запись видеоклипов в память устройства
- Копирование видео через USB-кабель или Bluetooth
- Дистанционный менеджер файлов и редактор клипов
- Богатый выбор дополнительных аксессуаров (крепежи и кронштейны)

Распространение видеоклипов друзьям и членам семьи
Просмотр и управление видео на своем смартфоне с помощью приложения Looxcie
Передача потокового видео в режиме реального времени
LooxcieLive

Подробная информация на www.midland.ru

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Samsung 900X3A Series 9 Limited Edition

Прочел абзац про Lenovo? Чтобы ты не думал, что мы не предлагаем тебе выбора, — вот еще один представитель ультрабуков: он оснащен двухъядерным Intel Core i5, SSD-накопителем на 128 Гб и смотрит на мир 13,3-дюймовым экраном. Но так как это ограниченная серия, дело в деталях — в данном случае в корпусе из дюралюминия с рисунком из декоративных кристаллов. Красиво? А то! Но эта красота потребует от тебя финансовых жертв. 89 999 руб.

● *samsung.ru*

Bosch Sensor Steam TDS1216

Чего долго говорить об утюге? Давай только факты. Мощность этой модели — 3100 Вт, скорость подачи пара — до 65 г/мин. Благодаря этому Sensor Steam очень быстро набирает рабочую температуру и легко гладит вещи: встроенная помпа подает пар под сильным давлением, так что занавески можно отпарить прямо на окне, да и с пиджаком, висящем на вешалке, такой утюг справится без проблем. Ну, а чтобы ты не прожег любимые панталоны, встроенный в ручку сенсор автоматически выключит утюг вскоре после того, как ты уберешь с него руку. 4850 руб.

● *bosch-bt.ru*

Lenovo U300s

Если нужен портативный компьютер минимального веса и максимальных возможностей, выбирай из “ультрабуков” — именно в этой категории сейчас производители представляют свои самые лучшие модели. В прошлом номере ты знакомился с Acer, теперь же перед тобой Lenovo. Технически они близки: дисплей 13,3 дюйма, процессор Intel Core i5/i7, твердотельный накопитель вместо жесткого диска, а также минимальные толщина (14,9 мм) и вес (1,31 кг). Выделяться Lenovo U300s будет главным образом дизайном — корпус из алюминия, выкрашенный в графитовый или оранжевый цвет, смотрится ярко и дорого. 44 000 руб.

● *lenovo .ru*

Philips серии 3500

Эта модель несет технологию Smart TV в массы — теперь не только самые дорогие телевизоры могут выходить в интернет или становиться частью домашней сети. И это радует. Радует и то, что нам не навязывают все навороты сразу. Так, для связи с другими устройствами есть несколько портов USB и HDMI, но если ты хочешь подключить их по беспроводной связи, придется докупить к телевизору дополнительный модуль. Кому-то это покажется минусом, но зато те, кому такие навороты не нужны, не будут переплачивать за лишнюю функцию. На момент выхода номера цена неизвестна.

● *philips.ru*

Я - ФАНАТ ЖУРНАЛА «ПОПУЛЯРНАЯ МЕХАНИКА»

Валерий Розов
многократный чемпион мира
по парашютному спорту,
альпинист, бейс-джампер

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР
Популярная Механика
10 лет

В ГРЯЗЬ ГЛАМУРОМ

В номере с Бекхэмом на обложке мы решили затронуть и творчество его жены — Антон Иванов поездил на Land Rover Evoque, консультантом по дизайну при создании которого работала Виктория.

В АВТОСАЛОНЕ LAND ROVER кажется, что попал в два времени сразу: справа прошлое — Defender, повторяющий своей формой шедевр Малевича, слева — Evoque, который выглядит так, будто рисовали его художники комиксов. Настоящее в виде Discovery и Range Rover теряется на фоне этого контраста. Да и настоящим ему быть недолго: Evoque — первый шаг в сторону нового лица марки, и уже поговаривают, что скоро появится его семиместный брат.

Когда 4 года назад на Московском автосалоне я ходил вокруг концепта LRX, то и представить не мог, что Land Rover хватит наглости сделать серийную машину такой же.

Обычно, когда дело доходит до конвейера, дизайнеров отправляют обратно в психушки, а их творения отдают на доводку дядям с калькуляторами. Но в случае с Evoque дизайнеры захватили власть.

Итог — мало о какой машине столько бы говорили и, что еще важнее, мало какую машину в таком количестве заказывали, даже не увидев ее живьем.

При всей гламурности облика Evoque готов влезть в грязь по уши — у него та же система полного привода Terrain Response, что и на Range Rover Sport, и близкие к нему геометрические показатели проходимости.

Коллега по журналу Костя Анников с восхищением рассказывал, как он на английской премьере Evoque ездил по подземельям Ливерпуля, где машина чуть ли не по капот уходила в жидкую массу, но при этом не сдавалась и вывезла-таки его оттуда, несмотря на крутой подъем в конце тоннеля.

В цифрах это звучит так: клиренс — 212 мм, глубина брода, который Evoque готов форсировать, — 50 см, угол въезда — 25 градусов, съезда — 33. При этом Terrain Response не мучает тебя сложными уравнениями типа: "Какие бы блокировки дифференциалов включить?" Просто выбираешь режим: General Driving (обычная дорога), Grass/Gravel/Snow (мокрое и скользкое покрытие), Mud/Ruts (грязь) и Sand (песок) — машина же сама меняет настройки. Такой говномес для чайников, и приятно, что работает, а не просто мигает лампочками.

Я же больше ездил по городу. Как и советовали те, кто пробовал Evoque до меня, взял 190-сильный турбодизель 2,2 л (еще есть турбодизель того же объема, но мощностью 150 л. с. и 240-сильный 2-литровый бензиновый вариант).

Не знай я, что у меня дизель, не догадался бы: в салоне мотор не слышно и вибраций нет. Коробка передач очень адекватна и, хотя есть ручной режим с "лепестками" на руле, пользоваться им не хочется. Правда, я так и не привык к тому, что вместо рычага переключения тут круглая шайба — может, Виктория Бекхэм насоветовала?

В угоду дизайну пострадал и обзор через заднее стекло, зато зеркала большие. А в опциях есть еще и 5 камер, изображение с которых можно выводить на экран. Сам экран ни графикой, ни яркостью не поражает — дисплей могли бы и современнее найти. Но все это придирки, сама машина очень хороша, и, что важно, внутри она больше, чем кажется, — для четверых вполне подойдет. Конечно, можно рассуждать о том, что Freelander, на базе которого делали Evoque, больше и дешевле, но я считаю, своих 1,6 млн новый Land Rover стоит. ■

www.mhealth.ru MH

для “м” и “ж”

Продолжая тему английских машин в этом номере, мы взяли на тест MINI Cooper S Coupe. В двухместном авто как-то даже нелогично ездить в одиночку. Поэтому тестировать его редакция поручила семейному подряду — шеф-редактору MHealth.ru Алексею Цыганову и колумнисту Women's Health Дарье Аптекаревой.

Алексей: “Первое знакомство с MINI Cooper S Coupe оставляет смешанные впечатления. Это как встретить на горном склоне в ярком бордическом костюме и в шапке с помпоном человека, которого до этого видел только в офисе при галстуке и в пиджаке. Сразу не поймешь — он, не он. Так и тут: это, конечно, MINI, но какой-то слишком обтекаемый — от фирменной угловатости классического Cooper не осталось и следа — и на 52 см ниже. Впрочем, салон спроектирован так, что и водителю, и пассажиру внутри вполне комфортно: рукам и ногам хватает места, а голова — благодаря специальным овальным нишам — не упирается в потолок. По крайней мере, при моем росте в 178 см”.

Дарья: “Дизайн салона показался мне каким-то космическим: хромированные тумблеры, голубая подсветка (которую, впрочем, можно сменить на красную, оранжевую или зеленую), фирменное блюдце спидометра... Но при этом все для жизни, для людей. Так, вещи из багажника можно достать через специальный люк, не покидая водительского сидения. А сам багажник больше, чем ожидала, — 280 л. С широкой дверцей, которая откидывается достаточно высоко, чтобы не мешать загрузке”.

Алексей: “А меня очень порадовала возможность “законнектить” iPhone с машиной и, например, стоя в пробке, читать ленту Facebook прямо на экране бортового компьютера. Ну и слушать музыку из iTunes”.

Дарья: “Но главное — это мощь, с которой MINI Cooper S Coupe рвет с места!”

Алексей: “Ну, тут как раз удивляться не приходится, ибо тянут его аж 184 лошадки разом. А еще в описании сказано, что 4-цилиндровый бензиновый двигатель с турбокомпрессором Twin Scroll позволяет разогнаться до сотни за 6,9 сек. А максимум, который можно выжать, — 230 км/ч. Отличный способ лишиться прав за считаные секунды.

Но это в теории, в реальности же нас ждал не гоночный трек, а промозглая Москва с ее вечными пробками, бесконечными лежачими полицейскими и неприветливыми выбоинами на дорогах, которые в фирменно жесткой MINI чувствуешь особенно сильно. Единственный плюс обладания такой машиной в условиях нашего главного мегаполиса — всегда есть где припарковаться”.

Дарья: “Это кому как. Если ты девушка, есть еще один плюс — повышенное внимание к такому купе со стороны прочих участников движения. В попытке выразить свое восхищение водители мне сигналили, мигали фарами, махали руками, а некоторые даже высовывались из окон. Впрочем, их можно понять. Чего стоит один только “рокот”, с которым машина дергает на светофоре, и задний спойлер, поднимающийся, как только на спидометре пройдена отметка 80 км/ч! Думаю, тихоне-интроверту будет за рулем MINI Cooper S Coupe не слишком уютно. Тут без преувеличения надо соответствовать”.

Алексей: “Цена соответствия — 1 155 000 руб.”. ■

ПОРА ПУТЕШЕСТВИЙ

Новый Chronomat GMT от Breitling выполнен в новом размере – диаметр 44 мм. Эта версия часов чуть меньше обычных, но вращающееся кольцо (безель) по-прежнему дает показания в 24-часовом формате для третьего часового пояса (напомним, Chronomat показывает время сразу в трех часовых поясах). Простое выдвижение головки и ее вращение вперед или назад с шагом в один час позволяет моментально устанавливать время и дату того места, в которое прибывает путешественник. При этом сохраняется отображение домашнего времени в 24-часовом формате и не теряется точность измерения времени в минутах.

Поль Бидерман | Крис Хой | Маттео Тальяриоль | Лиам Тэнкок | Тайсон Гэй | Райан Лохте | Роджер Федерер | Никита Лобинцев | Синдзи Кагава | Алан Бернар

РВУЩИЕСЯ К ОЛИМПУ

Gillette назвал имена 24 атлетов из 18 стран, которые представят марку на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне: к известным спортсменам, таким как теннисист Роджер Федерер, пловец Райан Лохте, бадминтонист Линь Дань и велогонщик сэр Крис Хой, присоединился российский пловец Никита Лобинцев.

БОЛЬШОЙ СПОРТ

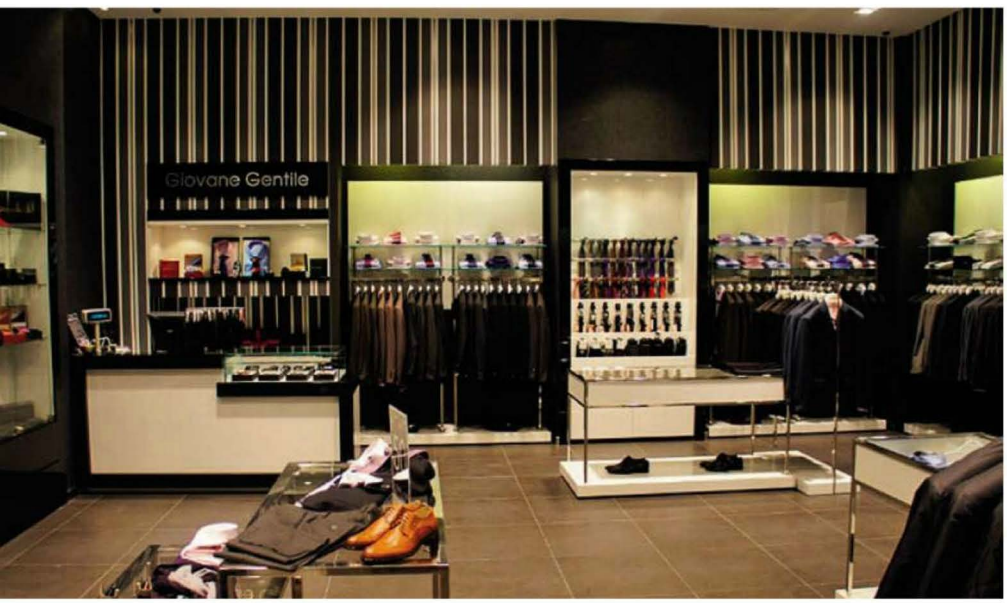
В апреле появляется новый аромат от Kenzo. Кроме морских нот, доставшихся ему в наследство от KenzoHomme, в KenzoHomme Sport слышатся древесные ноты, терпкие и пряные. Пожалуй, это тот случай, когда уместно снять шляпу перед теми, кто придумывает ответ на вопрос: “Кому бы адресовать очередной запах?” Решив, что это будет спортивный парфюм, производители обычно рисуют себе образ крепкого подтянутого красавца и призывают всех мужчин на свете крутить педали, жать от груди, наносить свой лучший удар по груше — быть “на спорте”, одним словом. Но Kenzo Homme Sport сделан для совсем других мужчин. Для таких, кто хочет послать к чертям эти фитнес-клубы, качалки, велозабеги — потому что объем бицепсов, кубики на животе, количество жимов и всевозможные превышения норм ГТО их совершенно не заботят. Их образ жизни настолько активен, что они и так всегда в отличной форме. И потому предпочитают просто быть самими собой, получать удовольствие от всего, что с ними происходит. Им все на свете дается легко — и деньги, и женщины, и карьера. Они умеют жить играючи, и покажи нам хоть одного человека, кто не таков в душе. Именно эти ребята вместо изнурительных заплывов кролем выберут игру в кораблики в бассейне с блондинками в бикини. Вместо марафонских забегов предпочтут погонять мяч с друзьями. Мы тоже за такой спорт, и признаемся, иногда готовы забить на свои достижения в тяжелой атлетике просто для того, чтобы хорошо провести время. Хотя бы по выходным-то мы можем себе это позволить?

ИНОГДА ОНИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Главная интрига весенне-летней коллекции adidas Originals — переиздание кроссовок ZX. В основе новых, 750-х лежат ZX 700 1985 года выпуска, которые предназначались для забегов на длинные дистанции, где главное — поддержка стопы. Сохранен силуэт в духе 1980-х: классический замшевый и нейлоновый верх оставлен, а дополнены кроссовки резиновой подошвой с амортизационной прослойкой. Короче, перед тобой, не побоимся этого слова, культовые беговые lifestyle кроссовки, только напичканные передовыми технологиями.

ИТАЛЬЯНСКИЙ АССОРТИМЕНТ

Итальянский бутик Giovane Gentile открылся в торговом центре "Капитолий Сити", что на Речном вокзале. Полный ассортимент повседневной и классической одежды. Но, сам понимаешь, лучше увидеть, чем в очередной раз услышать. Адрес: ул. Правобережная, 1б.



ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Когда случается страшное — ты простужаешься, скорее всего, тут же завариваешь себе что-нибудь согревающее с лимоном и травами. Но разбираться надо и с причинами, а не только со следствием. Причина же — слабый иммунитет. Выходить его поможет комплекс препаратов от Терафлю. Терафлю Экстра от гриппа и Терафлю от простуды уберут симптомы, а "Терафлю Иммуно" зарядит витамином С и экстрактом эхинацеи.

Данный материал не является рекламой. Перед началом приема препарата необходимо проконсультироваться с врачом о возможных противопоказаниях.

ОДИН НА ВСЕХ?

Ушлые маркетологи раз за разом убеждают нас в том, что шампунь для всей семьи — вещь невообразимо устаревшая и ненужная, и уж как минимум все средства по уходу за волосами должны строго делиться по гендерному признаку. Что характерно — в данном случае не врут. Вот и компания Unilever недавно провела очередные исследования и выяснила, что на мужской голове чаще появляется перхоть, волосы быстрее становятся жирными и стремительнее выпадают. Все это побудило экспертов компании разыскать решение — питающую формулу PRO NUTRIUM 10, которая теперь присутствует в мужских шампунях CLEAR vita ABE. Теперь-то уж точно твои волосы будут сильными, блестящими и шелковистыми.

Men's Health

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК СВЕЖУЮ ТУАЛЕТНУЮ ВОДУ "COMME UNE EVIDENCE GREEN" ОТ КОМПАНИИ YVES ROCHER С НОТАМИ ЛИМОНА, ПЕРЕЧНОЙ МЯТЫ И ПАЧУЛЕЙ.

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Yves Rocher.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH041206

Ф.И.О......

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел...... **E-mail**..... **Дата рождения**.....**19** ....

● **Срок купона истекает 31 мая 2012 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА

(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА

(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

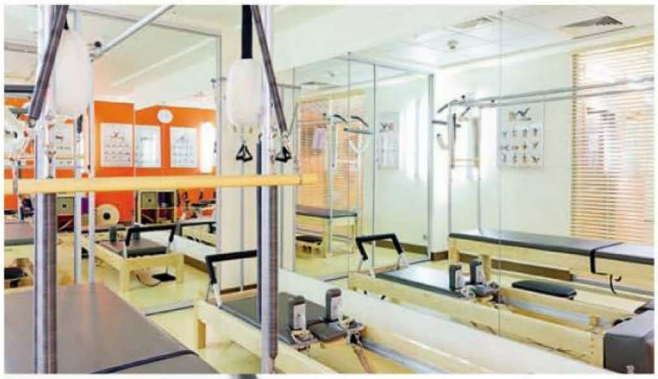
НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

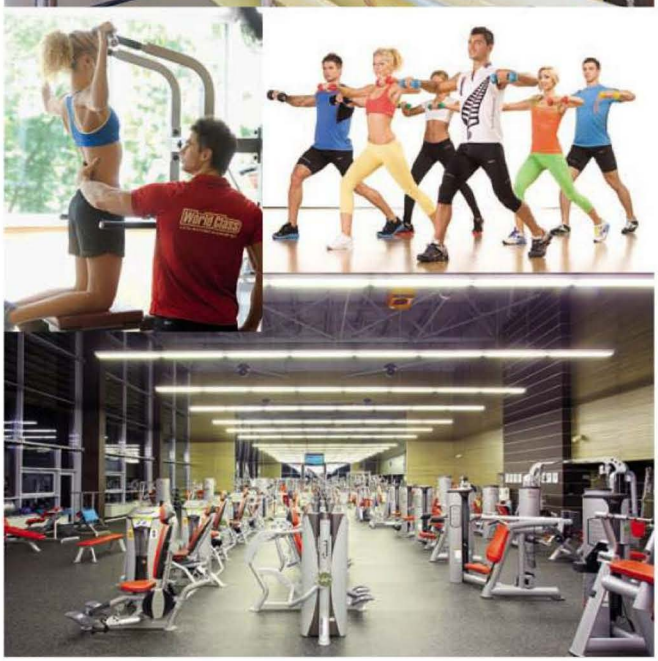
Кассир

Плательщик (подпись) _____

СВОИ ВЫБОРЫ

С 25 по 28 апреля в СК "Олимпийском" состоится 18-й Международный фестиваль физкультуры и спорта "Наш выбор — здоровый образ жизни". На фестивале пройдут конференция по функциональному и персональному тренингу и презентация авторских программ от международных специалистов, а также более сотни мастер-классов от лучших тренеров и инструкторов России, лекции по питанию, физиологии, новейшим методам тренировок. Подробная информация на www.fitness-convention.ru.





ФИТНЕС-ТОЧКА

Сеть World Class реконструировала свой клуб на проспекте Вернадского. Все здесь новое: большой тренажерный зал, бассейны для детей и взрослых с системой противотока, кардиозал с тренажерами с интегрированными в них плоскими ТВ-мониторами, зона боевых искусств, детский клуб, салон Beauty SPA, русская и турецкая бани, солярий, фитнес-кафе "Хлеб&Co" от ресторатора Степана Михалкова. Групповой и индивидуальный тренинги, правда, остались без изменений — они, как всегда, на высоте.

ВНИМАНИЕ! КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ НА САЙТЕ

WWW.MHEALTH.RU

mhealth.RU

ЧИТАЙ

АКТУАЛЬНЫЕ И СВЕЖИЕ

А ТАКЖЕ, КОНЕЧНО, ПРОСТО ИНТЕРЕСНЫЕ КОЛОНКИ

ЗДОРОВЫЙ **фитнес-редактор** *Дмитрий Смирнов*

В ФИТНЕС-БЛОГЕ

СИЛА УМА

MHEALTH.RU/BLOG/DIMAKRAT

СМОТРИ

НОВЫЕ ВЫПУСКИ

ВИДЕОЭНЦИКЛОПЕДИИ “ФИТНЕС-ОНЛАЙН”

MHEALTH.RU/TAG/FITNESS-VIDEO

MHEALTH.RU/ADVICE

БОНУС: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ — БЕСПЛАТНО!

РАЗБИРАЕМ МАРКИ

Почему названия и символика производителей спортивной одежды выглядят именно так:

Lacoste

В 1923 году капитан сборной Франции по теннису пообещал Рене Лакосту чемодан из крокодиловой кожи, если тот выиграет матч на Кубке Дэвиса. Лакост получил не только чемодан, но и прозвище "аллигатор" — оно как раз подходило стилю игры спортсмена (зажать противника в зубах и не отпускать до полной победы).

ASICS

Это аббревиатура переиначенной латинской поговорки "В здоровом теле здоровый дух" (Mens sana in corpore sano). Японцы для благозвучности заменили "mens" (сознание) на близкое по значению слово, начинающееся с гласной, — "anima" (душа).

Everlast

В 1910 г. 17-летний пловец из Нью-Йорка Джейкоб Голомб начал шить купальные костюмы, которые должны были служить покупателям существенно дольше, чем продукция конкурентов, — целый год. Сенсационная продукция получила имя Everlast (от английского everlasting, "вечный").

New Balance

В 1906 г. американец Уильям Рили залюбовался курицей в саду — вот ведь, легко сохраняет равновесие, стоя на одной ноге, хотя у нее всего 3 опорных пальца. Так Рили придумал супинатор, создающий опору пяточной части ноги на трех точках, и основал компанию New Balance.

Reebok

Этим словом буры называли косулью антилопу — обитающего в Южной Африке представителя подсемейства водяных козлов, мелкого, но исключительно быстрого. Последнее и привлекло внимание владельцев, когда в 1958 году они подыскивали новое название для J.W.Foster& Sons, заслуженного производителя спортивной обуви.

* Хочу знать.

Quiksilver

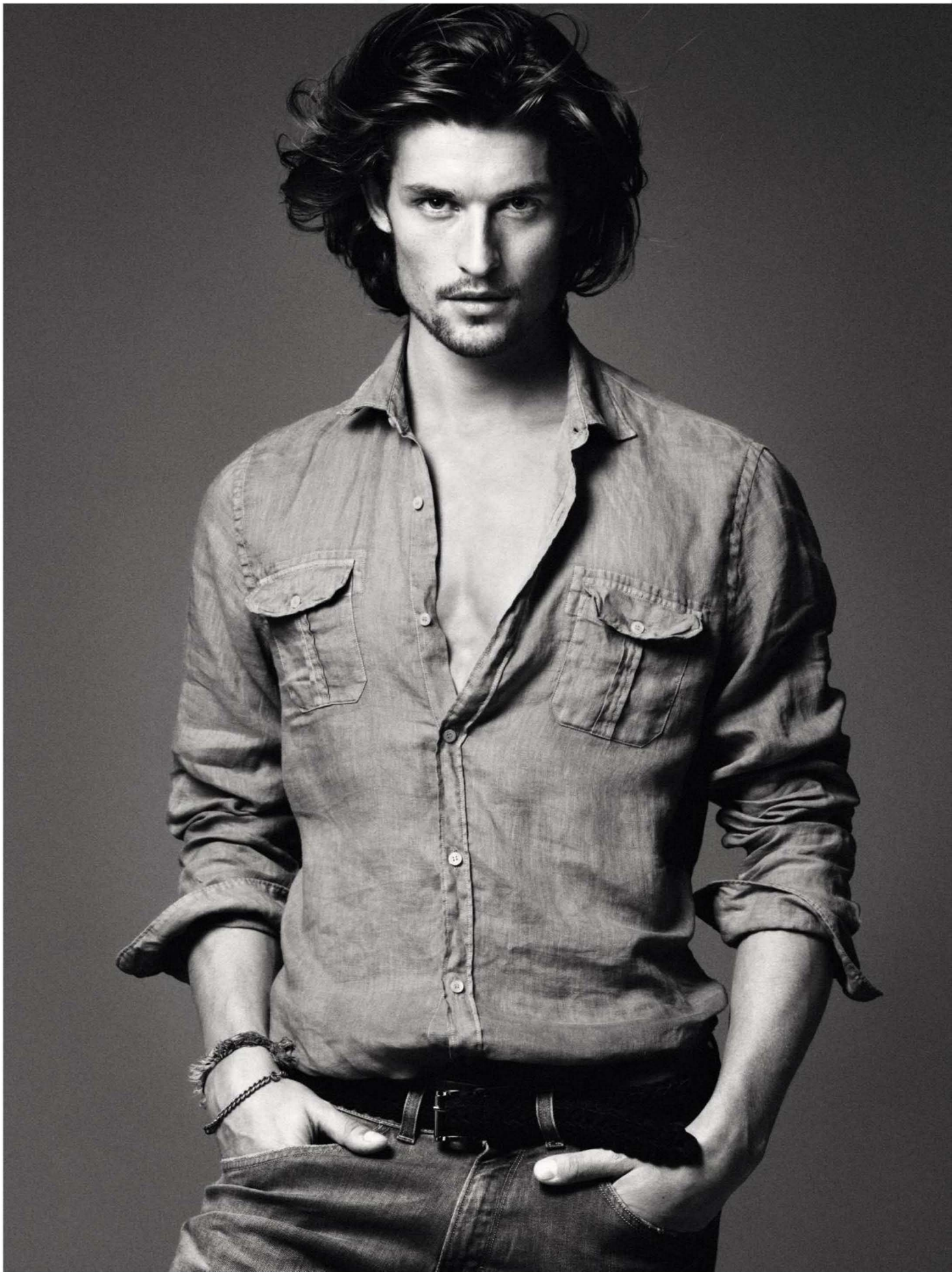
Товарный знак компании Quiksilver — стилизованная копия гравюры японского художника XIX века Кацусики Хокусая "Большая волна в Канагаве". Это первая работа из его знаменитого цикла "Тридцать шесть видов горы Фудзи".

Keds

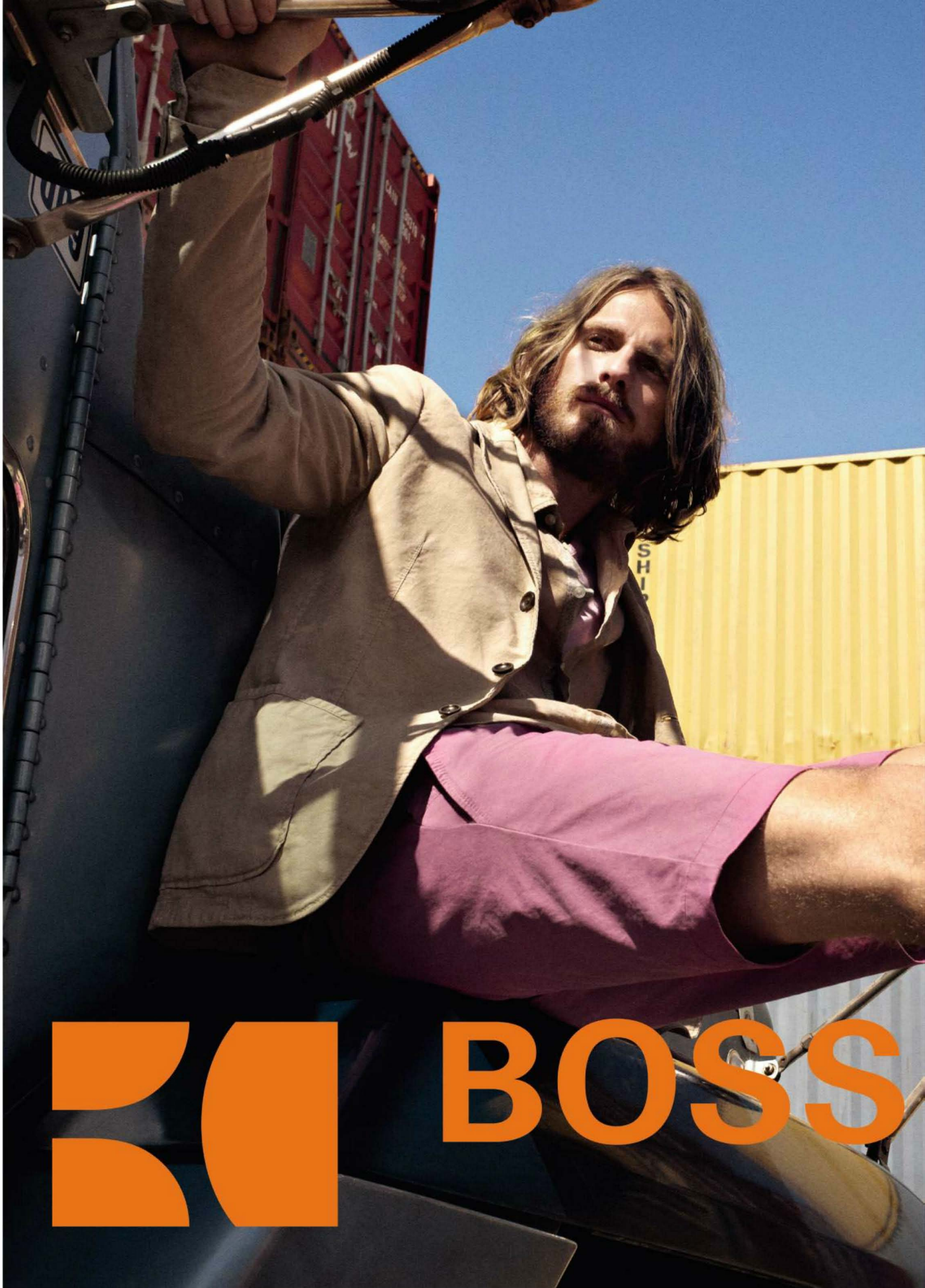
В 1916 г. руководство компании U.S. Rubber придумало дать своей новинке — спортивной обуви с тряпичным верхом и резиновой подошвой — оригинальное имя Peds (от лат. pedes — пешеход). Но оказалось, что на рынке уже существовало несколько марок с похожим названием. Пришлось U.S. Rubber в срочном порядке заменить Р на более-менее созвучное "К". И слава богу.

ФОТО: FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA

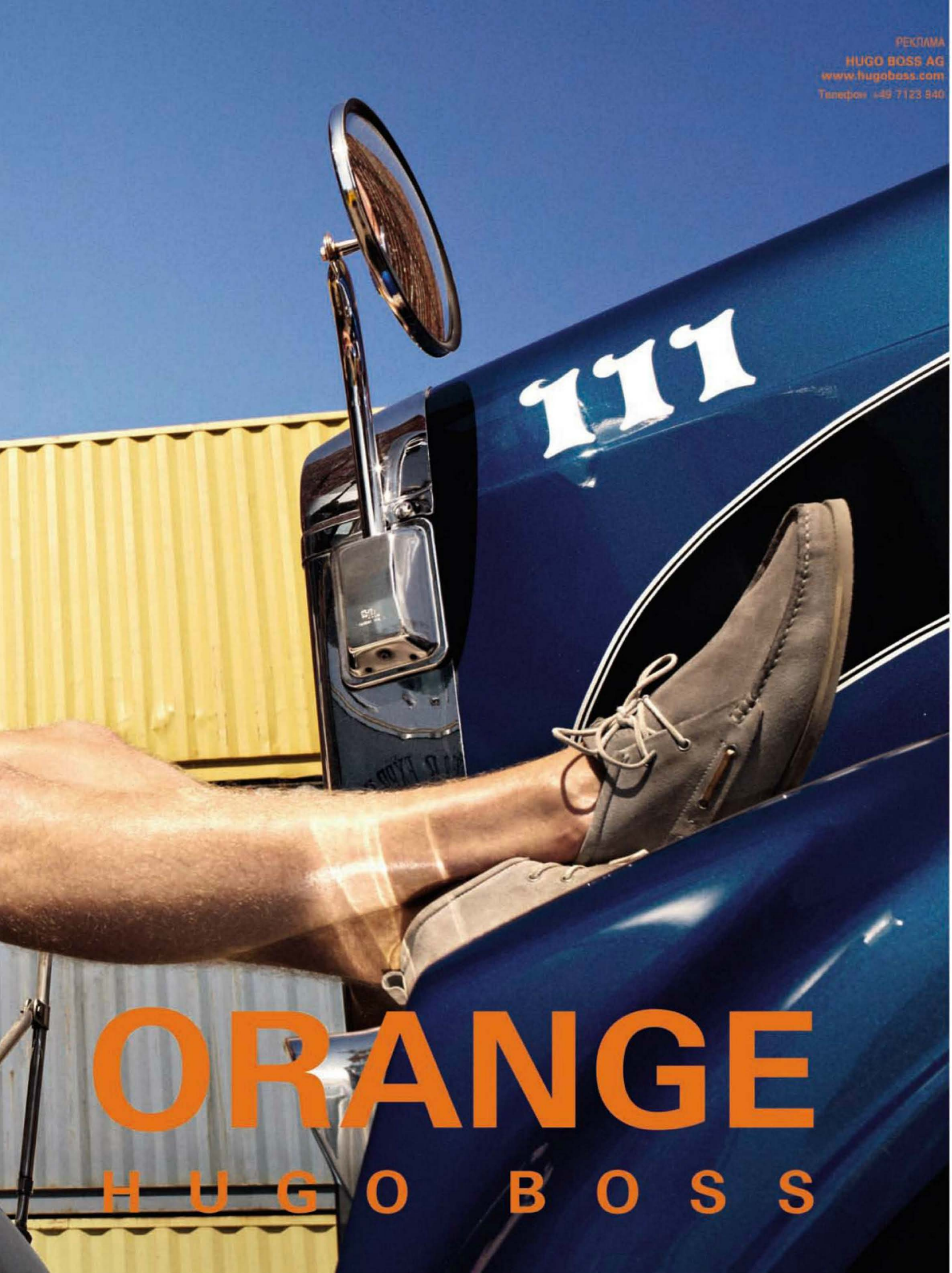
TRUSSARDI JEANS



ПРОИЗВОДСТВО И ДИСТРИБУЦИЯ TRS EVOLUTION SPA ТЕЛ. +39 059 421511 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА НОВОМ САЙТЕ TRUSSARDI.COM РЕКЛАМА


BOSS

РЕКЛАМА
HUGO BOSS AG
www.hugoboss.com
Телефон: +49 7123 940



СОДЕРЖАНИЕ

длинный
НЕТ
ДА
РУССКИЙ НЕСТАНДАРТ
ТВОИ ПРОПОРЦИИ ДАЛЕКИ ОТ ИДЕАЛЬНЫХ? РАДУЙСЯ — ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ! А ЕСЛИ ИСПЫТЫВАЕШЬ ТРУДНОСТИ С ПОДБОРОМ ОДЕЖДЫ ГО ФИГУРЕ — ПРОСТО СЛЕДУЙ НАШИМ СОВЕТАМ.
8 GUIDE TO STYLE | весна-лето 2012
ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

ИГРОВОЙ МОМЕНТ
ДАЖЕ В САМОМ ЗАГРУЖЕННОМ ГРАФИКЕ СТАРАЕШЬСЯ ВЫКРОИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ ИГРЫ? ХОРОШИЕ ЧАСЫ ПОМОГУТ ТЕБЕ НЕ ТРАТИТЬ НИ СЕКУНДЫ ПОПУСТУ. ВЫБИРАЙ!
Alpina
Perrelet
Tag Heuer
Carrera
Breitling
10 GUIDE TO
ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

ВСЕ ЦВЕТА РАДУЮТ
НЕ НАДО ЗУБРИТЬ ВСЕ ТЕНДЕНЦИИ СЕЗОНА. ВОТ ТЕБЕ ТРИ МОДНЫХ КИТА СТИЛЯ "ТЕПЛО 2012". ОПИРАЙСЯ НА НИХ — И ВУДЕШЬ ПЕРВЫМ ПАРНЕМ ГДЕ УГОДНО.
ЦВЕТНЫЕ БРЮКИ
ПОЛОСАТЫЙ ВЕРХ
БЕЛЫЕ КОСТЮМЫ
ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

6 СЛОВО РЕДАКТОРА

8 РУССКИЙ НЕСТАНДАРТ
Одеваемся по фигуре

16 ИГРОВОЙ МОМЕНТ
Спортивные часы для активного досуга

22 ВСЕ ЦВЕТА РАДУЮТ
Тренды сезона — в красках

24 ПРОГРАММА ВРЕМЯ
Гардероб по возрасту

30 ШОРТ-ТРЕК
Подумай о длине штанов

32 ИНДИВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Творческую натуру видно сразу

34 БОЕВОЙ ДУХ
Очень бодрая парфюмерия

36 ИДЕАЛЬНЫЕ ФОРМЫ
Одежда по мотивам любимых увлечений

40 ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА
Полный арсенал средств для мужской кожи

42 УКЛАДЧИК №...
Собираем сумки и пакуем чемоданы

44 НОВОСТИ

48 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

РЕКЛАМА - ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

СЛОВО РЕДАКТОРА

Лето — отличный шанс отдохнуть, отогреться и заодно что-то поменять в своей жизни. Например, найти наконец свой стиль. Подтянутый или не очень, в офисе или на пляже, забивая мячи или гоняя шары, в свои 20 или в свои 40 ты всегда можешь выглядеть на все 100. И наш суперпрактичный гид по стилю тебе в помощь.

Определяй тип своей фигуры, вспоминай, чем ты занимаешься и увлекаешься по жизни, вооружайся нашими советами и впреде за ключевыми вещами сезона.

Смотри, вдохновляйся, выбирай!

реклама

FABI

fabishoes.it

ДЛИННЫЙ

НЕТ

- полосатые костюмы
- плащи ниже колена
- пиджаки типа китель
- рубашка навыпуск
- узкие брюки

ДА

- брюки с манжетами
- брюки карго
- брюки с отворотами
- объемные трикотажные свитера и кофты
- вещи с горизонтальными рисунками и полосками
- светлые цвета
- плащи и пальто с поясом

ИЛЬЯ (193 см, 79 кг)

Плащ **Uniqlo**, пиджак **TJ Collection**, футболка **Energie**, брюки **Mexx**, ремень **Strellson Sportswear**, кеды **Santoni**, браслеты **Amova Jewelry**

РУССКИЙ НЕСТАНДАРТ

ТВОИ ПРОПОРЦИИ ДАЛЕКИ ОТ ИДЕАЛЬНЫХ? РАДУЙСЯ — ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ! А ЕСЛИ ИСПЫТЫВАЕШЬ ТРУДНОСТИ С ПОДБОРОМ ОДЕЖДЫ ПО ФИГУРЕ — ПРОСТО СЛЕДУЙ НАШИМ СОВЕТАМ.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

реклама

Отдел региональных проектов тел.: +7 495 7553333

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 · ГУМ · МЕТРОПОЛИС · ЩУКА · ВРЕМЕНА ГОДА · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО
КАПИТОЛИЙ НА ШЕРЕМЕТЬЕВСКОЙ · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т ВО · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК
АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН КАЗАНЬ АРХАНГЕЛЬСК ВОРОНЕЖ ВЛАДИВОСТОК ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КРАСНОДАР
КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ САМАРА УЛЬЯНОВСК ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК АСТАНА КИЕВ ОДЕССА ХАРЬКОВ

КВАДРАТНЫЙ

НЕТ

- широкие брюки
- пиджаки и пальто с выраженной линией плеча
- обтягивающий верх
- укороченные брюки

ДА

- бушлаты
- бомберы – короткие куртки с выраженным плечом и поясом-резинкой
- брюки с ремнем
- заправленные рубашки
- одежда холодных оттенков
- темный низ – светлый верх
- костюмы в полоску
- джинсы boot cut

НИКОЛАЙ (174 см, 76 кг, плечи-талия-бедра – 103 см x 98 см x 103 см)

Куртка **Chevignon**, рубашка **Colin`s**, кардиган **Guess by Marciano**, ремень **Lacoste**, джинсы **Levi`s**, ботинки **TJ Collection**

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

реклама

Официальный представитель на территории РФ
BOSCA FASHION GROUP
+7 (495) 665-6292
info@giovaneg.ru

www.giovanegentile.com www.giovaneg.ru

ХУДОЙ

НЕТ

- обтягивающие трикотажные футболки с длинными рукавами
- монохромный темный гардероб
- короткие шорты
- майки с v-образным вырезом
- тонкий трикотаж

ДА

- толстый трикотаж с объемной вязкой
- костюмы из твида, букле, в клетку
- многослойная одежда
- вельвет, бархат
- брюки чинос
- прямые пальто и плащи с широким плечом

ВЛАДИСЛАВ (178 см, 60 кг)

Куртка **Boss Orange**, винек **Tru Trussardi**, рубашка **Desiqual**, джинсы **Giovane G**, ремень **Wrangler**, ботинки **Ugg Australia**, часы **Bell&Ross**

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО 2012

ecco®

19 63

ecco-shoes.ru

КРУГЛЫЙ

НЕТ

- блестящие ткани
- объемные рукава
- крупная клетка
- яркие принты

ДА

- кардиган на молнии
- прямые брюки без лишних деталей
- рубашки из плотного хлопка или льна навыпуск
- прямые пальто и плащи средней длины

ДЕНИС (176 см, 90 кг)

Плащ **Energie**, рубашка **Gant**, кардиган **Chevignon**, брюки **Berghaus**, кроссовки **Carnaby**

ФОТОГРАФ: МАКСИМ БАЛАКИН; ВИЗАЖИСТ: ОЛЬГА ПОПОВА; СТИЛЬ: ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА, ЮЛИЯ ТРУШЛЯ

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

mascotte®

ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

+7 (495) 775 82 75 www.mascotte.ru www.shop.mascotte.ru

МОСКВА • САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • Адлер • Аксай • Армавир • Астрахань • Барнаул Белгород • Благовещенск • Владивосток • Владикавказ • Вологда • Воронеж Екатеринбург • Ижевск • Казань • Киров • Комсомольск-на-Амуре • Краснодар Красноярск • Курск • Нальчик • Нижневартовск • Нижний Новгород • Нижний Тагил Новосибирск • Новый Уренгой • Одесса • Омск • Орел • Оренбург • Пермь Петропавловск-Камчатский • Пятигорск • Республика Адыгея • Ростов-на-Дону Самара • Сергиев Посад • Смоленск • Сочи • Ставрополь • Старый Оскол • Сургут Сыктывкар • Тверь • Томск • Тула • Уфа • Ухта • Хабаровск • Челябинск • Череповец Южно-Сахалинск • Якутск

РЕКЛАМА.
Интернет-магазин: ООО «Санрайз», 119048, г. Москва, Лужнецкий проезд, д.25, пом.1; ОГРН 1047796012230.

ИГРОВОЙ МОМЕНТ

ДАЖЕ В САМОМ ЗАГРУЖЕННОМ ГРАФИКЕ СТАРАЕШЬСЯ ВЫКРОИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ ИГРЫ? ХОРОШИЕ ЧАСЫ ПОМОГУТ ТЕБЕ НЕ ТРАТИТЬ НИ СЕКУНДЫ ПОПУСТУ. ВЫБИРАЙ!

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Panerai
Luminor
IWC
Aquatimer
Bell&Ross
BR 01-94
Blancpain
Fifty Fathoms
Chanel J12
Superleggera

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Michel Herbelin
Newport Trophy
Grand Sport
Victorinox
SA Dive Master
500 Black Ice
Chronograph
Cimier
Seven Seas
Neptune
Jacques Lemans
Sport

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Raymond Weil Sport

Longines The Longines Column-Wheel Sports Chronograph

Maurice Lacroix Pontos Chronographe Sport

Certina DS Podium GMT

ВСЕ ЦВЕТА РАДУЮТ

НЕ НАДО ЗУБРИТЬ ВСЕ ТЕНДЕНЦИИ СЕЗОНА. ВОТ ТЕБЕ ТРИ МОДНЫХ КИТА СТИЛЯ “ТЕПЛО 2012”, ОПИРАЙСЯ НА НИХ — И БУДЕШЬ ПЕРВЫМ ПАРНЕМ ГДЕ УГОДНО.

ЦВЕТНЫЕ БРЮКИ

Boss Green

Canali

Energie

Gap

Iceberg

Tommy Hilfiger

ПОЛОСАТЫЙ ВЕРХ

Colin`s

Cerruti 1881

Ermanno Scervino

Alexander Mcqueen

Giorgio Armani

БЕЛЫЕ КОСТЮМЫ

Boss Selection

Banana Republic

Gucci

Ermenegildo Zegna

Dolce&Gabbana

Dirk Bikkembergs

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

ЗНАКИ & КАЧЕСТВО

Знаки могут указывать тебе, куда направить ноги в самых разных ситуациях в жизни, и слушать их советы или нет, решать только тебе. В данном случае перед тобой несколько знаков, которые могут подсказать, в какие джинсы тебе эти самые ноги одеть, прежде чем отправиться в очередной путь. Ну а чтобы с качеством джинсов проблем не возникло, мы выбрали одни из лучших — next.

Движение прямо

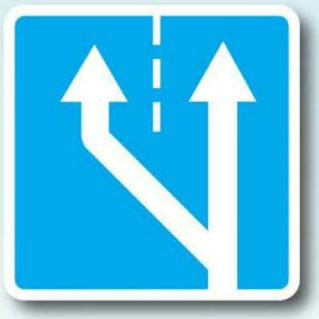
Если ты четко знаешь свою цель, то тебе нет смысла останавливаться на полпути – только вперед. Прямые джинсы – это классика, которая помогла уже не одному поколению мужчин добиться своего в жизни, будь то карьера, отношения с женщинами или просто поиски приключений. Кстати, учти, что этот знак не запрещает повороты направо – так что небольшие привалы помогут тебе набраться сил. Главное, пусть левых поворотов будет поменьше!

Сужение дороги

Для человека широких взглядов сужение – не помеха. Так, зауженные джинсы движения твои не стеснят, но приблизят тебя к образу модника. Куда бы ты ни направился – в клуб, на выставку или в гости – в таких джинсах ты не затеряешься в толпе и скорее найдешь себе попутчицу. А уж какой будет ваша с ней следующая остановка (или, может, привал?) – разберетесь сами.

Автомагистраль

Большому человеку – большую дорогу! Широкие джинсы, как считается, легко скроют слишком мускулистые ноги. Можешь взять это на заметку, а можешь исходить из того, что в такой модели ничто не будет стеснять твоих движений: идешь ли ты, бежишь ли или едешь на машине, широкие джинсы помогут тебе дольше не уставать и оставаться свежим. В конце концов, любая магистраль – это только путь к большому городу (или серьезной цели), и когда ты доберешься до места назначения, тебе тоже понадобятся силы!



Начало полосы

Умение первым заметить, что дорога стала шире, – залог успеха и ключ к тому, чтобы раньше других добраться до финиша. Перед тобой джинсы «буткат» – модель, которая одновременно будет хорошо сидеть на бедрах, но при этом, благодаря расширению ниже колена, легко скроет даже широкие армейские ботинки, в которых так удобно отправляться в путь.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АДРЕСА МАГАЗИНОВ: Москва: МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТРЦ “Европейский”, ТЦ “Молл Гэллери” (Владыкино), ТЦ “Метрополис”, ТРК “Атриум”, ТРЦ “Вегас”, ТРК “АФИМОЛЛ Сити” • Санкт-Петербург: ТРК “Гранд Каньон”, МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК “Радуга”, ТРЦ Galeria, ТК “Невский центр” • Самара: ТРК “Мегакомплекс Московский”, ТРЦ “МЕГАСИТИ” • Казань: МЕГА • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ “Гринвич” • Нижний Новгород: МЕГА • Тольятти: Молл ПАРК ХАУС • Новосибирск: МЕГА

next

ПРОГРАММА ВРЕМЯ

КОГДА ТЫ МУТИРУЕШЬ ИЗ МОЛОКОСОСА В ЗРЕЛОГО МУЖЧИНУ С ПАЧКОЙ КРЕДИТОК, МЕНЯЕТСЯ И ТВОЙ ГАРДЕРОБ. ОСВОЙ НАУКУ ОБНОВЛЯТЬ СТИЛЬ БЕЗ РИСКА ЗАВОЕВАТЬ ТИТУЛ “МИСТЕР НЕАДЕКВАТНОСТЬ”.

Футболка **Le Coq Sportif**
Рубашка **Quiksilver**
Джинсы **Colin`s**
Кроссовки **Sergio Rossi**

Футболка **Desigual**
Джинсы **Diesel**
Куртка **Philip Plein**
Ботинки **Hudson**
Подвеска **Amova**
Браслет **Wrangler**

20+

Да, это еще время экспериментов, но сейчас ты начинаешь свой первый взрослый десяток, так что пора отправлять на дачу детские штучки типа маек с дурацкими слоганами, ярких напульсников и продранных джинсов, учиться хранить свои шмотки аккуратно в шкафу, а не в куче на полу у кровати. И постепенно привыкать к одежде, уместной где-то еще кроме клуба и спортзала.

Energie

Diesel

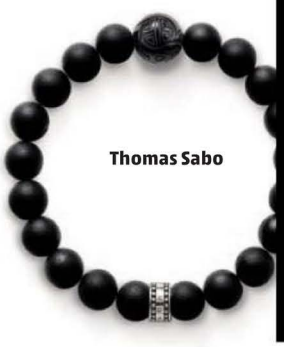
Havaianas

head & shoulders — шампунь и бальзам-ополаскиватель с ментолом

Cerruti 1881

Desigual

Adidas Originals



Thomas Sabo

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

1. **Блеск на локтях**
РЕШЕНИЕ Отпарь поврежденный участок ткани через тряпочку, смоченную в воде с уксусом (на 1 стакан воды — 1 ст. ложка уксуса).

2. **Пятна от соли и грязи на замшевой обуви**
РЕШЕНИЕ Обработай губкой, смоченной водой с уксусом (1:1).

3. **Несвежий запах из ботинок**
РЕШЕНИЕ Если нет под рукой дезодоранта для обуви, протри изнутри перекисью водорода или слабым раствором марганцовки.

4. **Растянутые манжеты рукавов трикотажного свитера**
РЕШЕНИЕ Не стирая всю вещь целиком, намочи только манжеты и разложи свитер на плоской поверхности, подложив под мокрые манжеты махровое полотенце.

5. **Заело молнию**
РЕШЕНИЕ Смажь заевший зубчик, проведя по молнии обычным карандашом или кусочком сухого мыла.

6. **Затяжка на свитере**
РЕШЕНИЕ Вытяни петлю на изнаночную сторону, подцепив ее булавкой. Так вязка не будет распускаться дальше еще какое-то время.

7. **Оторвался подворот брючины**
РЕШЕНИЕ Возьми кусочек клейкой флизелиновой ленты, вставь между отошедшей частью и изнанкой брюк, прогладь.

8. **Оторвалась пуговица**
РЕШЕНИЕ Если пуговица — на “ножке”, насади ножку на застежку английской булавки, а саму булавку застегни с изнанки.

30+

За предыдущее десятилетие ты успел нарастить и сбрить дреды, пробить и вынуть из уха “туннель”, попробовать все виды небритости и потратить кучу денег на то, что так ни разу и не надел. Короче, отдал положенную дань ошибкам роста (читай — раздолбайству) и готов смотреть в более респектабельное будущее. Самое время обзавестись приличной одеждой, отражающей твою новообретенную зрелость, сменить худи на джемпер, а карго — на прямые брюки или классические джинсы.

Рубашка **Billionaire Italian Couture**
Винек **Chevignon**
Джинсы **Wrangler**
Куртка **Cerruti 1881**
Туфли **Baldinini**
Очки **Dolce&Gabbana**

Рубашка **Cerruti 1881**
Пиджак **Giovane G**
Джинсы **Uniqlo**
Мокасины **Tod`s**
Очки **Ray-Ban**

МОДЕЛЬ ВИТАЛИЙ ПЛЕШКОВ (АГЕНТСТВО MODUS VIVENDIS)

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

Gant by Michael Bastian

Chevignon

TJ Collection

Zegna Sport

Marni

Giovane G

Loewe 7
мужской аромат, состоящий из семи ингредиентов: ладан, абсолют перца, красное яблоко, ландыш, атласский кедр, ветивер и мускус.

Le Coq Sportif

3 ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОСТЮМОМ

1. **Отдых**
Одежде из натуральных тканей время от времени надо отдохнуть от тебя в себе. Формула проста — сколько дней подряд ты проходил в конкретных брюках/пиджаке, столько же дней предоставь им, чтобы прийти в себя от тебя в полном покое в шкафу. Не надо таскаться в офис всю неделю в одном костюме!

2. **Глажка**
Главное правило глажки костюма — не гладить! Ему вредно входить в контакт с утюгом. Самый простой способ реанимировать любимый костюм — повесить пиджак на плечики, брюки на вешалку-зажим, все это хозяйство — на штангу в ванной и включить горячую воду на полную катушку. Минут через 15 все складки и помятости разгладятся. Выноси из парилки, дай просохнуть, надевай и дуй по делам. Если уж очень хочется иметь жесткие стрелки на брюках — разорись на домашний отпариватель. А льняную тряпочку, через которую мама папе наглаживала выходные штаны, выбрасывай — это не наш путь!

3. **Чистка**
Если, придя домой, ты сразу прыгнул на диван — место обитания твоего кота, а утром понял, что отчистить шерсть от твоего лучшего костюма под силу только заклятию, не хватайся за рулон чистящей клейкой ленты. Да, она не оставит следа от грязи, но оставит на всей одежде липкий след, на который налипнет еще больше нечисти. Если надо отодрать от ткани пух или шерсть, проведи по ней обычной влажной салфеткой или просто мокрой ладонью.

Рубашка **Trussardi Jeans**
Кардиган **Hugo**
Брюки **Mexx**
Ботинки **Loake**
Knightsbridge DK

Рубашка **Mexx**
Пиджак **TJ Collection**
Джинсы **Giorgio Armani**
Ботинки **Salvatore Ferragamo**

40+

Твой доход достиг приличного уровня, но и расходы тоже возросли в разы. Потому что ты меняешь смесовую шерсть на кашемир, футболки на поло и бомбер — на тренч. Плюс этого возраста в том, что ты уже можешь надеть голубой свитер за несколько сотен долларов и не прослыть при этом Николаем Басковым.

ОТЛИЧНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

1. Классические прямые джинсы
2. Однотонный свитер с V-образным вырезом
3. Полосатая рубашка
4. Белая футболка
5. Кеды спокойной расцветки
6. Бежевый или синий классический плащ с поясом
7. Прямые чиносы
8. Винтажные наручные часы

АКТЕР ЕВГЕНИЙ ВОЛОВЕНКО

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

Patrizia Pepe

A. Testoni

John Lobb

Boss Selection

Lanvin

Hermes

Strellson Premium

Mabrun

Lacoste

Biotherm Abdosculpt моделирующий и укрепляющий гель для тела

ХРАНЕНИЕ

1. **Пиджак**
Привыкни всегда проверять карманы всей своей одежды, прежде чем отправить ее в шкаф или чулан. Любые предметы, оставленные в карманах, неизбежно оттягивают ткань, и вещь постепенно деформируется. И всегда подбирай вешалки по размеру. Если они будут шире, чем надо, — испортят рукава, если уже — пиджак провиснет по плечевому шву и потеряет форму. Для формальных пиджаков лучше вообще найти вешалку с укрепленными поролоновыми плечиками.

2. **Трикотаж**
Никогда не храни в подвешенном состоянии джемперы, кардиганы и футболки. Они неизбежно провиснут и заодно получат совершенно неисправимые вытяжки на плечах. Самый правильный способ складывать их — тот, которым пользуются в магазинах. Подсмотри и научись.

3. **Галстук**
Галстук — аксессуар повышенной нежности. Привыкни всегда распускать его, причем делай это не путем вытягивания узкого конца из узла, а именно аккуратно развязывай. А затем вешай его полностью расправленным на специальную перекладину.

4. **Кожаные ремни**
Чтобы твои ремни и пояса служили дольше, не держи их в шкафу скрученными или сложенными в несколько раз. Подвешивай их за пряжку, и пусть себе висят ровно.

5. **Кожаные куртки**
Держи кожаные (а также все прорезиненные) вещи как можно дальше от источников тепла — иначе не избежать трещин.

ШОРТ-ТРЕК

УМЕСТНОСТЬ — ВОТ О ЧЕМ НАДО ДУМАТЬ, СОБИРАЯСЬ ВЫРЯДИТЬСЯ В ШОРТЫ. СОМНЕВАЕШЬСЯ В ВЫБОРЕ — СВЕРЬСЯ С НАШИМ ОПРЕДЕЛИТЕЛЕМ.

СТАРТ

Тебе меньше 10 лет

ДА

Vilebrequin

НЕТ

Ты собираешься...

...на отдых...

КИНО/МУЗЕЙ/РЕСТОРАН

CK Calvin Klein

...в город и посетить

ПАРК И АТТРАКЦИОНЫ

Tommy Hilfiger

СПОРТИВНУЮ ПЛОЩАДКУ

Nike Sportswear

...на природу

В ЛЕС НА ШАШЛЫКИ

Adidas Originals

НА РЕЧКУ КУПАТЬСЯ

Timberland

НА МОРЕ ЗАГОРАТЬ

Marina Yachting

...на учебу и температура воздуха

...на работу и ты

ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Desigual

ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР

Freddy

ОФИСНЫЙ РАБОТНИК

Banana Republic

›25 °C

DKNY

‹25 °C

Next

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

COLIN'S

СИЛА

Ты молод и энергичен, брутален и смел, в тебе бурлит неуемная энергия и ты готов к любым свершениям и самым неожиданным приключениям? Не признаешь полумер и скованных движений? Влезай в худи COLIN'S, руки в ноги и лети в спортзал!

СКОРОСТЬ

Юношеский азарт к жизни в душе не покидает тебя ни на секунду, но голова уже способна контролировать движения и направлять твою энергию в мирное русло? Отлично. Крути педали и совершенствуй свое тело с каждым новым поворотом дороги. Крутишься по городу — надевай джинсы, футболку и рубашку COLIN'S — и можешь выходить смело и в пир и в мир.

Джинсы — 2990 руб.
Рубашка — 1690 руб.
Футболка — 690 руб.

Джинсы TROY — 1888 руб.
Футболка — 590 руб.
Толстовка — 1990 руб.

ХИТ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВЕЧНЫЙ СТУДЕНТ

ИНДИВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

БЫТИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ СОЗНАНИЕ, А РОД ЗАНЯТИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ СТИЛЬ ОДЕЖДЫ. ВОТ ТЕБЕ ПОСОБИЕ, КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕЛО ЧЕЛОВЕКА ПО ЕГО ВНЕШНЕМУ ВИДУ.

БОЛЬШОЙ БОСС

Giorgio Armani
Acqua di Gio – свежая, легкая туалетная вода с классической цветочно-фруктовой композицией

ВОЛЬНЫЙ ХУДОЖНИК

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Lacoste

Bally

Corsocomo
??????????

Geox

Canali

Borsalino

John Hardy

Fabi

Piquadro

Versace

Pakerson

Givenchy Pi Neo – древесно-восточный аромат с нотами мирта, пачулей, бергамота, мандарина и кедра

Браслет Wolf's Star by Vitaly Azarov

Christian Louboutin

БОЕВОЙ ДУХ

В ЛЮБОМ СОСТЯЗАНИИ, БУДЬ ТО ГОНКИ НА ТАНКАХ ИЛИ НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ, ВАЖЕН ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ. АРОМАТЫ ИГРАЮТ В ЭТОМ НЕМАЛУЮ РОЛЬ, НЕДАРОМ СОЗДАТЕЛИ ДОБАВИЛИ В НАЗВАНИЯ МНОГИХ ИЗ НИХ СЛОВО “СПОРТ”.

1. **Chanel Allure Homme Sport Eau Extreme** – лицом этого древесно-пряного аромата стал профессиональный серфер, многократный призер соревнований Дэнни Фуллер.
2. **Sergio Tacchini Club** – продвигает этот фужерный аромат первая ракетка мира Новак Джокович
3. **David Beckham Homme** – древесно-пряный аромат
4. **Guerlain Homme L`Eau Boisee** – древесно-цитрусовый аромат
5. **Christian Dior Dior Homme Sport** – свежий древесный аромат
6. **Antonio Banderas Blue Seduction** – свежий древесный аромат
7. **Carolina Herrera 212 VIP Men** – восточный, древесный аромат
8. **Guess Seductive Homme** – древесно-фужерный аромат
9. **Playboy London** – пряно-цитрусовый аромат

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

На правах рекламы

Бейсболка **Boss Green**
Футболка **Mexx**
Олимпийка **Adidas Originals**
Брюки **Energie**
Кроссовки **Reebok**

ИДЕАЛЬНЫЕ ФОРМЫ

СПОРТ — ТВОЙ ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ДРАЙВА ПО ЖИЗНИ? ЗНАЧИТ, ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ СТАРАЮТСЯ ЛУЧШИЕ ДИЗАЙНЕРЫ МИРА, ПРИДУМЫВАЯ ОДЕЖДУ ПО МОТИВАМ СПОРТИВНОЙ АМУНИЦИИ.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

Бейсболка **Boss Green**
Поло **Giovane G**
Ветровка **Gant**
Брюки **18СЯR81 Cerruti**

Шляпа белая **Boss Green**
Шляпа желтая **Windsor**
Шляпа красная, зеленая **Strellson Sportswear**
Рубашка **Trussardi Jeans**
Шорты **Vilebrequin**
Браслеты **Nomination; Amova Jewelry**
Подвеска **Blacksilver**
Очки **Ray-Ban**

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

Фотограф
Сергей Артемьев
Ассистент фотографа
Рамон Гонсалес
Визажист
Ольга Попова
Стиль
Лариса Лазарева, Юлия Трушля
Модель
Александр Куц (агентство Modus Vivendis)

Поло **Chevignon**
Жилетка **Gant**
Брюки **Strellson Premium**
Ботинки **Harris**
Сумка **Boss Green**

ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА

НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНУ ВСЕГДА ОТЛИЧАЕТ ЗАВИДНАЯ СПОСОБНОСТЬ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ КАК СЛЕДУЕТ ВМАЗАТЬ. ТЫ ЖЕ НАСТОЯЩИЙ? ПОЭТОМУ СМОТРИ, ЧТО ИМЕННО ВМАЗЫВАТЬ И КУДА.

1. **Lancaster** — крем для кожи вокруг глаз. 2. **Clarins** — ночной крем для сухой кожи. 3. **Payot Homme** — увлажняющий гель для лица. 4. **GivenchyMan** — антивозрастной крем для лица. 5. **Cellmen** Cellplash — интенсивный восстанавливающий гидрогель после бритья

1. **Kiehl's** Facial Fuel — увлажняющий гель для лица. 2. **Clinique** Moisture Surge Intense Skin Fortifying Hydrator — восстанавливающий и увлажняющий крем. 3. **Loewe** Advanced Technology — увлажняющий гель с экстрактом морских водорослей. 3. **Biotherm Homme** Aquapower D-Sensitive — дневной увлажняющий и укрепляющий гель. 4. **Lancaster** — дневной питательный крем для упругости кожи. 5. **Nivea for Men** "Ледяная свежесть"— гель для умывания и бритья. 6. **Klapp** Day&Night— антивозрастной крем

1. **La Roche-Posay** Hydreane Legere — крем для чувствительной кожи. 2. **GivenchyMan** — крем для кожи вокруг глаз. 3. Methode **Jeanne Piaubert** — крем для кожи вокруг глаз. 4. **Jose Eisenberg** — питательный крем для лица. 5. **Gillette** Pro 3 в 1 — увлажняющий и освежающий бальзам после бритья

МИНУТНОЕ ДЕЛО

В отличие от слабого пола, мужчины не готовы "мягко вбивать крем подушечками пальцев", ждать 15-20 минут, пока впитается, и "снимать излишки бумажной салфеткой". Нет уж, мужскому крему положено быть стремительно нанесенным и моментально поглощенным кожей. На все про все — не более 30 секунд. Разработчики косметики этот момент учитывают и все мужские линии делают на легких гелевых основах, чтобы впитывались быстро и следов не оставляли. В их составе вещества с разными функциями: очищение, увлажнение, дезинфекция, заживление. Наноси крем утром и вечером после умывания. И запомни главное: чем больше срок хранения косметики — тем больше в ней консервантов и синтетических добавок.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 48

реклама

Le Rouge CABARET

Show Girls CABARET

К нам всегда возвращаются...

г. Москва, ул Большой Путинковский пер. 5,
+7 (495) 773-773-1, www.lerougecabaret.ru

г. Екатеринбург (Отель Екатеринбург Центральный) Малышева, 74, (343) 345-46-56

г. Челябинск, ул. Труда 105, (351) 233-43-13, www.showgirlsclub.su

УКЛАДЧИК № ...

ГРАМОТНО ВЫБРАННЫЙ И УПАКОВАННЫЙ ЧЕМОДАН ЕСЛИ И НЕ ГАРАНТИРУЕТ ОТЛИЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ, ТО ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕГО УДАЧНОЕ НАЧАЛО.

Чемодан **Tod`s**
Плащ **Giovane Gentile**
Костюм **Pal Zileri**
Винек **Adidas Porsche Design**
Рубашка **TJ Collection**
Освежающий ополаскиватель для рта **Listerine**
Рубашка в полоску **Cerruti 1881**
Галстук **Windsor**
Ботинки **Ermenegildo Zegna**

Чемодан **Samsonite**
Шляпа **Strellson Sportswear**
Бейсболка **Vilebrequin**
Поло **Giovane G**
Ветровка **Nike Sportswear**
Футболка **Colin`s**
Футболка **DKNY**
Футболка **Adidas Originals**
Футболка **River Island**
Шорты **Gant by Michael Bastian**
Плавки **Robinson Les Bains**
Кеды **Lacoste**
Вьетнамки **Quiksilver**
Очки **Ray-Ban**
Солнцезащитный спрей **Collistar**

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 48

СОБЕРИСЬ!

1. При укладке вещей используй поменьше пакетов. Ты не задумываешься об этом, но на деле они сжирают кучу места.

2. Трикотажные и мягкие вещи лучше не складывай, а скатывай в тугие валики.

3. Запихни трусы и носки внутрь ботинок. Это позволит сохранить форму обуви и заодно сэкономит место.

4. Ремни не сворачивай в улитку, а размотай и положи вдоль стенок чемодана.

5. Не забудь подписать свой чемодан изнутри. Наружная бирка может оторваться в любой момент. А в идеале — положи внутрь радиобрелок для поиска ключей.

6. Придай индивидуальности своему чемодану — яркой наклейкой, обмоткой ручки, большой биркой — чтобы сразу обнаружить его на ленте и не спутать с чужим.

8. Для поездок с большим количеством перемещений выбирай чемодан с твердым корпусом — так у тебя больше шансов вернуть домой свое добро (и вещи, и сам чемодан) целым.

9. Если у тебя несколько предметов багажа, для большей маневренности лучше, чтобы самый крупный чемодан был четырехколесным.

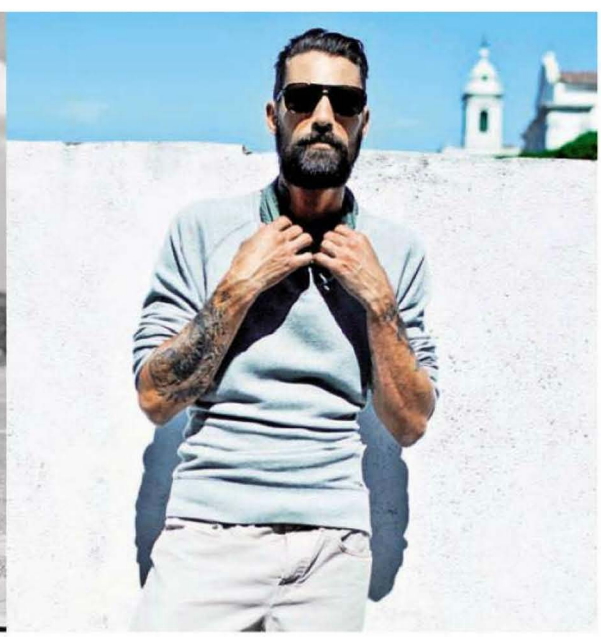
Чемодан **DR Koffer**
Куртка кожаная **Chevignon**
Поло **Lacoste Live**
Рубашка **Guess by Marciano**
Рубашка **Giovane G**
Футболка **Trussardi Jeans**
Джинсы **TJ Collection**
Брюки **Cerruti 1881**
Парфюм **Banana Republic State**
Сумка **Philip Plein**
Кеды **Baldinini**

Чемодан **Dunhill**
Ветровка **Nike Sportswear**
Рубашка **Gant**
Рубашка **TJ Collection**
Брюки **Timberland**
Джинсы **Energie**
Кроссовки **Carnaby**
Бальзам для губ без блеска **Kiehl`s Facial Fuel No-shine Moisturizing Lip**

НОВОСТИ

МЯГКАЯ ПОСТУПЬ

В бутике Salvatore Ferragamo в ГУМе представили новую обувную линию Tramezza. Дополнительная полоска кожи между подошвой и стелькой создает эффект подушки, помогая подошве полностью принять форму стопы. Водонепроницаемая кожа оберегает ногу от влажности и смены температур.



БОН ВОЯЖ

Марка Chevignon посвятила всю коллекцию весна-лето 2012 путешествиям. Футболки с красочными принтами, легкие брюки из натуральных тканей, летние парки и аксессуары готовы упаковаться в твой чемодан перед отпуском. Любителям морских прогулок посвящается целая коллекция ветровок, полосатых джемперов и футболок, шорты и брюки.

МОДА ЗА МКАДОМ

В Крокус Сити Молле открылся бутик Ermenegildo Zegna. Его оформил архитектор Питер Марино. Помещение, отделанное камнем и деревом, делится на три зала: Sartorial, Upper Casual и Zegna Sport. Коллекция одежды сезона весна-лето 2012, выполненная из блестящих или матовых, гладких или нарочито мятых тканей, уже в продаже.

КАК ДЕТИ!

Компания Lacoste вместе с французским иллюстратором Женевьев Гоклер разработала линию футболок для детей от двух до шестнадцати лет. Что приятно, коллекция для мальчиков опережает коллекцию для девочек на одну футболку — на мужском счету четыре, а на женском — три. Болеем за парней.

ОДЕЛИ ВСЮ ДЕРЕВНЮ

Марка Ralph Lauren стала официальным партнером олимпийской и паралимпийской сборных команд США на Олимпийских играх 2012 года. В ее планах — сделать одежду американской команды для церемоний открытия и закрытия Игр и коллекцию одежды и аксессуаров, которую спортсмены будут носить в Олимпийской деревне.

КАК МНЕ С ТОБОЙ ЛЕГКО

Не будет преувеличением сказать, что хорошая одежда — как мужская дружба. Думаешь, мы преувеличиваем? Разберем ситуацию на примере новой легкой парки от Uniqlo из коллекции Innovation Project. Прямо по пунктам.

1. Дружба должна быть крепкой. К курткам те же требования. Uniqlo для весенней парки использовала нейлон, так что порвать его непросто.
2. Дружба должна быть необременительной. Парка из коллекции Uniqlo Innovation Project легче не бывает.
3. Друг приходит на помощь в нужный момент и не навязывается, когда того не требуется. Парка Uniqlo, можно сказать, уходит в себя, пока о ней не вспомнили, — укладывается в собственный карман. Никаких дополнительных мешков и сумок.
4. Естественно, какая дружба без компромиссов. При всем том, что парка защищает от ветра и дождя, сшита она так, что не сковывает движений (из-за техники "присборенных стежков").
5. Единственная разница в том, что дружбу купить нельзя, а парку — можно. Так что иди и покупай.

Джорджия Мэй Джаггер, Гаэтано Марзотто, Эйан Аллен (HUGO Boss)

ГОТОВЬ САНИ С БОССОМ

В магазинах в самом разгаре весна и лето, и ты уже успел изучить весь ассортимент, прикупить себе несколько новинок и теперь спокойно ждешь распродаж, чтобы дополнить свой гардероб в менее авральном порядке. Отлично. Но ведь и осень не за горами, а за ней и зима. Чтобы подойти к холодному сезону в полной боеготовности, вот тебе наш совет — обрати особое внимание на коллекцию бренда HUGO осень-зима 2012, премьера которой состоялась в январе этого года в Берлине. Заглянуть в будущее, чтобы заранее узнать все детали моды для холодов от HUGO, ты можешь уже сейчас на сайте www.hugoboss.com.